

8月31日は「野菜の日」

# 夏野菜を食べよう！

令和5年8月31日

北空知圏学校給食センター

ズッキーニ



ズッキーニは、ペポかぼちゃの仲間  
で、完熟してから食べるかぼちゃとは  
違い、開花後5~7日のまだ未熟な時  
に実を食べます。

さやいんげん



さやいんげんの花が咲く時期は  
6月~8月で、花の色は白やピンク  
があります。花が咲き終わると細い  
さやができてきます。

なす



なすは、中心に黄色の5本の雄し  
べがあり、星型の花を咲かせます。



ズッキーニ、さやいんげん、なすは、果菜類で果実部分を食べる野菜です。ビタミン・ミネラルが多く、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。今日の夏野菜カレーライスに入っています。夏の暑さに負けず元気に過ごすために、残さず食べてくださいね！

