

夏野菜カレーライス

令和 8 年 8 月 25 日
北空知圏学校給食センター

今日の夏野菜カレーは、今が旬のえだまめ、なす、ズッキーニが入った具だくさんのカレーライスです。

色鮮やかで、見るからに元気がもらえそうな夏野菜。そんな夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜カレーを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

8月31日はやさいの日



えだまめ



大豆を若いうちに収穫したものです。大豆と同じようにたんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予防するレシチンや、造血作用のある葉酸も含んでいます。

なす



体を冷やす効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。皮にはナスニンが含まれていて、コレステロールの上昇をおさえる効果があります。

ズッキーニ



よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。色や形がさまざまな品種があります。

