



7月

# 給食だより

太田市立  
生品小学校

## あつ なつ た や さい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

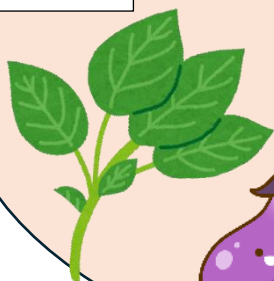
野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分に、よい働きをするものがたくさん発見されています。特に、夏に旬を迎える夏野菜は価格も手頃で、種類も豊富です。



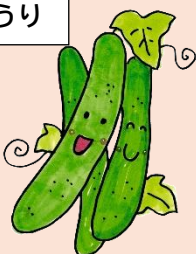
## 7月の給食にも、太田市の夏野菜が6種類!

おたをたべようの日では、5種類使います。しっかり食べて、夏休みまでの暑い時期を元気に過ごしましょう!

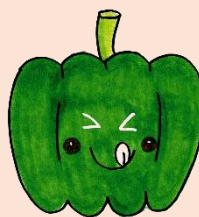
モロヘイヤ



きゅうり



じゃがいも



かぼちゃ

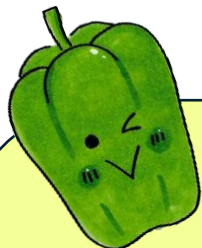
とうもろこし



なす



おたし ねんかん とお さいばい つか  
太田市では年間を通して栽培されている「ねぎ」も使います。



しお  
塩をまぶすだけ!

## ピーマンが食べやすくなった!

せんげつ ねんせい ちょうり じっしゅう やさいいた つく  
先月、6年生が調理実習で「野菜炒め」を作りました。  
ざいりょう にがて こえ おお した したしより ため  
材料の「ピーマンが苦手」という声が多かったため、下のような下処理を試してみました。

- ①白いワタをきれいに取り、
- ②横切りの千切りにします



- ③塩をまぶして、軽くまぜます
- ④しばらくしたら、ざるに入れて水洗いし、料理に使います。

したしより  
「下処理をしたピーマン」と「下処理なしのピーマン」の食べ比べをしてもらったところ、  
あつとうき したしより ほう た かん  
圧倒的に、「下処理をした方が食べやすい!」と感じてもらえました。  
ぜひ、ご家庭でもお試しください。