

まいつき  
毎月 19日は  
しょくいく  
食育の日!!



文責：栄養教諭 金田

## 7月のふるさとくまさんデー

まいつき 19日の食育の日にあわせて八代や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

### 7月 18日 (木)

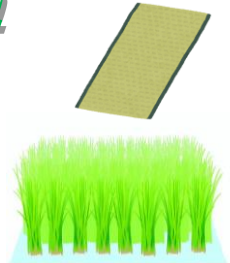
- \* 麦ごはん \* 牛乳
- \* 太刀魚フライ
- \* 豆腐のみそ汁
- \* い草そうめんサラダ

こんげつ  
今月のふるさとくまさんデー  
やつしるさん くまもとさん とくさんぶつ  
八代産および熊本産の特産物

- ☆米…給食のお米は八代産です!
- ☆い草…八代産
- ☆トマト、きゅうり、ねぎ…熊本県産

## 日本一の生産量をほこる八代のい草

八代で生産された食用のい草粉末を練りこんだい草そうめんです。もともとは畳の原料として有名な「い草」を、食べ物として活用するために、食用い草が栽培されています。そうめんの他にもアイスクリームやふりかけなどに使われています。



えいよう  
栄養たっぷり! 旬の

## 夏野菜をたくさん食べよう!

### トマト



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

### かぼちゃ



カロテンやビタミンが豊富です。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけてくれます。

### きゅうり



表面に細かいイボがあるのが特徴で、水分をたっぷり含み、体を冷やしてくれる働きがあります。

### ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが豊富です。赤や黄色のカラフルなピーマンはあまみがあります。

### なす



鮮やかな紫色の皮には抗酸化成分のナスニンが多く含まれます。