

令和7年度				石垣市立学校給食センター：Tel.82-4877											
◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。															
※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。															
食品群				体内での働き											
赤				主に血や肉となり体をつくる											
黄				エネルギーとなり体を動かす											
緑				体の調子を整える											
栄養価				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)											
				月				火				水			
				28				木				29			

～8月食育だよ～

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済み、また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！

春

アスパラガス、にら、たけのこ、なのはな、そらまめ、グリーンピース

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

ビタミンCの効果

大航海時代

長い船の旅、壊血病という恐ろしい病気が流行しました

船乗りたちは野菜や果物に飛びつきます

船には干した肉や魚、かたいパンしかなかったからです

ふっかっ!!!

すると病気は治り、たちまち元気に!

その後... 私たちの体には野菜や果物にふくまれるビタミンCが必要だといことがわかりました

8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

Super Market

今スーパーマーケットには、どんな野菜があるかな？

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。