

# 食育だより

7月  
平成23年度

## 7月の目標：旬の地場産野菜を味わおう！

旬の地場産野菜はなぜよいの？

- ① 新鮮でおいしい！
  - ・ 地場産物の直売所には、**当日の朝採れた野菜**が並んでいます。
  - ・ **もぎたての野菜**は味がよいです。
- ② 栄養価が高い。
  - ・ **旬の野菜**は、時期はすれに作ったものと比べて、**栄養価が高い**のです。
  - ・ 旬で、さらに直売所にある新鮮なものは、**ビタミン**などが壊れていません。

給食やおうちで、旬の地場産野菜を味わいましょう。

## 7月の弥彦産

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| えだまめ<br>7月1日～21日まで | たまねぎ<br>7月1日～9月30日まで  |
| きゅうり<br>7月1日～10日まで | じゃがいも<br>7月1日～9月30日まで |
| キャベツ<br>7月1日～15日まで | なす<br>7月15日～21日まで     |
| トマト<br>7月1日～21日まで  | かぼちゃ<br>7月1日～9月上旬まで   |

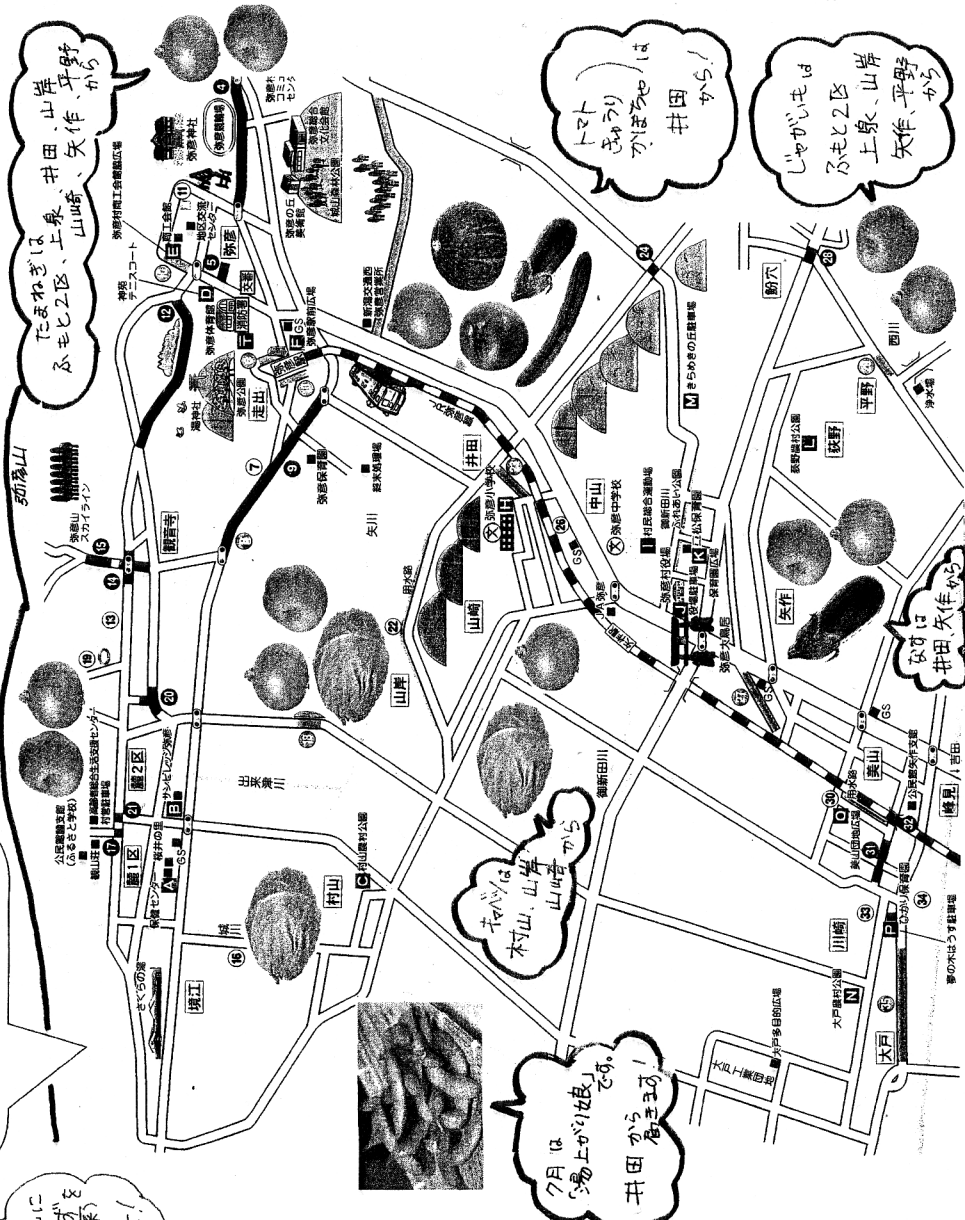
## 弥彦村は自然の恵みたっぷり！

毎月19日は「食育の日」です！

～7月15日は「弥彦の夏野菜たっぷり献立」です。～

給食では弥彦の地場産物を多く取り入れた献立作りをしています。

※ 献立表の太字は「弥彦産野菜」です。



弥彦村の給食では、約20人の農家の方が、地場産野菜を届けてくださいます。

毎月、学校からの注文を受けて、誰がどの野菜を納品するかを決めます。しかし、天候不順で野菜が十分に育たないときもあります。そんなときは弥彦村の八百屋さん、市場から代わりの野菜を届けてくれるのです。

さて、今月はこんだて表でお知らせしたとおり、弥彦産の野菜が実るでしょうか？ 変更があれば、給食時間にお知らせします。