



令和7年6月23日の給食



八王子産ズッキーニ

ズッキーニは、6月～8月頃に旬を迎える夏野菜です。
日本に広まり始めたのは40年前くらいからなので、
日本では比較的新しい野菜ですが、最近では、広く
栽培されるようになり、手に入りやすくなりました。
八王子市でもたくさん生産されています。



ズッキーニは、
トマトとの相性が
とてもよいので、
サラダのドレッ
シングは、八王子産
のトマトと玉ねぎで
作りしました。



★ 果物(メロン)



★ 牛乳



★ ズッキーニのサラダ

☺ 八王子産ズッキーニ、
キャベツ、玉ねぎ、トマト使用



★★★ スパゲティミートソース

☺ 八王子産玉ねぎ、にんにく使用





ズッキーニは、カリウムが豊富！

カリウムには、取りすぎたナトリウム(塩分)を体外に出す働きがあります。

また、カリウムが不足すると筋力低下が起こると言われています。

カリウムは野菜に多く含まれています。
野菜をしっかり食べましょう。



植物が必要とする
三大栄養素は、
窒素・リン酸・カリ。



私は、
植物の生長のために
特に重要とされる
三大栄養素の1つ
である。



咖喱じゃないぞー！

私は、カリウム。
漢字では、
「加里」と書く。

カリウムは、
野菜にたくさん
含まれています。



なので、
夏場は、しっかりと
補給してもらいたい。

だが、汗をかくと、
汗とともに失われて
しまう。



人の体内に入ると、
塩分を排出する働きをし、
筋肉のけいれんを防ぐ効果
も持つ。とっても役に立つ
存在なのだ。

意識して、野菜を
摂りましょうー！

ズッキーニ生産者の鈴木さんから メッセージをいただきました！



土づくりにこだわって作っています。
はちおうじっ子の皆さんの『おいしかった！』
という声が野菜を作るときの力になるので、
地元の野菜を食べてくれるのは、とても嬉しいです。

八王子市内の畑で育った新鮮なズッキーニ
です。美味しいズッキーニを味わって食べて
ください！



今日は、小比企町産の
ズッキーニをサラダで
いただきますー！