

令和7年7月9日の給食

夏野菜を食べよう！



★★ 夏野菜カレーライス

◎八王子産にんじん、じゃがいも、  
にんにく、かぼちゃ、なす使用

★ 牛乳

★★ ピーチヨーグルト

★ わかめサラダ

◎八王子産きゅうり、  
キャベツ、にんじん使用

夏野菜には、暑い夏にぴったりの  
はたらきや栄養があります。



## 夏野菜を食べると…

- ✦ 汗をかいて失ったビタミンやミネラルがとれる。
- ✦ きゅうりやナスなどは、体の熱を冷ましてくれる。
- ✦ 水分が多いので、水分補給にもなる。

暑い夏にぴったりですね！



カレーライスに入っている夏野菜は、かぼちゃとなすです。

かぼちゃと  
冬の野菜じゃ  
ないの？



# かぼちゃは、いつできる？

かぼちゃは、7～8月に収穫されます。  
長期保存ができるうえ、2～3か月  
貯蔵すると甘味が増すため、冬でも  
おいしく食べることができる野菜  
として古くから重宝されてきました。



八王子では一年中  
野菜がとれます！  
かぼちゃは、夏です。



## かぼちゃは栄養たっぷり！

βカロテンやビタミンC、  
食物繊維をたくさん含んで  
いて、栄養たっぷりです！





# 職場体験学習 (城山中2年生)

2日目

今日も  
頑張ってるね



せ  
の  
!

う  
い  
ち  
!



おいしい  
役得  
役得

ピーチヨーグルト味見

今日のカレーは、  
ひと味違う??

その1



サムライ...  
なごころ...  
サムライ

サムライ



カレーは、  
ルーも手作りの  
です。



今日のカレーは、  
ひと味違う？

その2



カレー大好き♡  
ルーづくりも  
やってみたかったな

和え物



お〜！  
4人分！



# 献立を考えます



結構、いや、  
かなり難しい・・・

## 先生が様子を見にきてくださいました。



みんな  
嬉しそうです



# 食器洗浄



洗い終わった  
スプーンは、  
きちんと数を  
数えます



今日の  
最後の仕事。  
頑張って！

器は、  
食洗機に  
かける前に手で  
洗います。

動きの速さに  
カメラが、ついて  
こないぜー！



どんなもんだい！  
この手の動き！



確かに  
スプーン