

令和8年7月8日 水曜日

夏野菜

★☆☆ピーチヨーグルト

★牛乳



★★★夏野菜カレーライス

☺八王子産じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、
にんにく、かぼちゃ、なす

★わかめサラダ・ミニトマト

☺八王子産きゅうり、キャベツ、にんじん

かぼちゃの旬

かぼちゃが収穫されるのは7～8月ですが、甘みを出すため2～3か月貯蔵します。食べ頃は、冬至前後の10～1月です。

かぼちゃは栄養たっぷり！

かぼちゃは、ビタミンAや
ビタミンC、食物繊維が
たくさん含まれていて、
栄養たっぷりです！



職場体験

宮上中2年生
別所中2年生

2日目
1日目

茹で野菜を
お湯から引き
あげました。



夏野菜カレーに
じゃがいもを加え
煮込んでいます。