

# きゅうしよく しよくいく 給食・食育だより

春日部高等学校  
定時制  
2018年10月

あつ ひ つつ おも ま はださむ  
暑い日が続いていたと思っていたら、あっという間に肌寒くなってしまいました。

あき ふか むし ね  
秋も深まり、虫の音がにぎやかですね！

## やさいた 野菜を食べよう！

ことし たいふう えいきょう がつ こくしょ さまざま りゆう やさい くだもの えいきょう で  
今年は、台風の影響、そして8月の酷暑など様々な理由で、野菜や果物にかなりの影響が出て

いて、大変値段が高くなっています。けれども、野菜や果物は、貴重な「ビタミン・ミネラルの

きょうきゅうげん た おも た ひつよう と  
供給源」です。食べなければと思って、食べないと必要なビタミン・ミネラルを取ることができ

ません。せっかく買った野菜を無駄にしないで、しっかり食べましょう。

にち た やさい くだもの  
◆1日に食べたい 野菜 350g 果物 200g

くだもの やさい おお おお ふく  
◆果物は、野菜のように多くのビタミン・ミネラルを含みませんが、ビタミンCを多く含んでいます。

### よい野菜を選んで、上手に保存しましょう

#### 新聞紙に包んで保存

湿らせた新聞紙に包んでから  
ビニール袋に入れ、冷蔵庫へ  
(10日前後)

ほうれん草



青菜



はくさい

まっすぐに伸びていて皮に傷がなく、10円玉くらいの太さのもの



土のついたごぼうを保存するものは保存がきかない

新聞紙かラップに包み0℃前後で

形は丸いもの



里いも

泥つきのものを15℃で...

#### ビニール袋に入れて冷蔵

キャベツ



大きさを割りに重量感のあるもの

トマト



色にむらがないもの

ピーマン



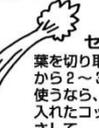
穴のあいたビニール袋に入れて

#### ラップに包んで冷蔵

だいこん  
葉を切りおとして1週間。肌が白くなめらかではりがあり、身のしまったもの



がくの先が立っていて、がくと身の境の白い部分が多いもの



つぼみが固くきれいな白色からクリーム色のもの



セロリ  
葉を切り取ってから2~3日で使うなら、水を入れたコップにさして



レタス



たまねぎ



じゃがいも

低温に弱い15℃前後で...



さつまいも  
風通しの良いところで



かぼちゃ

室温

重ねたままラップで包む。2~3日で使うなら、コップに水を入れてさしても



アスパラ

使う分量に分けて包む2~3日



きゅうり  
イボにほりのあるもの



おくら  
角がはっきりしたもの

