

# まるごときょうとの日

「まるごときょうとの日」の給食に使う食べものは、すべて京都府でとれたもので地産地消につながります。

地産地消とは『地元で生産されたものを地元で消費する』という意味です。地元の野菜は収穫してすぐに手に入るのので、新鮮でおいしいです。また配達する距離が短いので、車の燃料が少なくてすみ、環境への負担を減らすことができます。

★9月2日(金) こんだて★

きゅうり



きゅうりのあまずいため

太字は  
京田辺市産  
だよ!

こめ(ヒノヒカリ)

ぶたにく  
なす  
たまねぎ  
あおねぎ



なすとぶたひきにくのあまみそどん



ごもくじる

とりにく  
じゃがいも  
たまねぎ  
オクラ

## 【クイズ】この花 なの野菜?

これらの野菜は花が咲いたところに、  
受粉することで実ができるんだよ!

Q1

水分を多く含んでいるので、体を冷やしてくれる働きがあり、夏にピッタリの野菜です。

トゲがたくさんあるものほど新鮮です☆



Q2

京田辺市の特産物のひとつで、夏には店にたくさん並びます。皮の紫色の部分には動脈硬化や高血圧の予防などの働きがあります。



Q3

ネバネバとした成分は食物繊維です。おなかの調子を整えてくれる働きがあります。うぶ毛がたくさんあるものほど新鮮です☆



やまおり

やまおり



きゅうり



なす



オクラ