



北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

献立担当 北本市学校栄養士会

今月の北本産野菜の使用予定 「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

9月の平均摂取量		832	31.4 15.1%
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		

梨



果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれていて、疲労回復の効果が期待できます。清涼感ある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールによるもので、整腸作用があります。そのほか、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

こうすい さいぎよく ほうすい にいたか あきづき しんこう
幸水、彩玉、豊水、新高、秋月、新興 など

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にぴったりです。平安時代の書物にも書かれるほど、古くから親しまれてきた野菜です。

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。さらに、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

だいまるとうがん
三二冬瓜、姫冬瓜、大丸冬瓜 など

皮にハリがあり重みがあるもの。軸がしっかりしていてお尻がふっくらしているものが多いと言われます。食べごろになると皮の斑点が減ります。

乾燥を避けるため、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存してなるべく早く食べましょう。

ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

＜参考＞
・北本市HP
・JAグループHP

