

# きゅうしょく 給食だより

春日部高等学校  
定時制  
2017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 にっしょうぶそく さまざま りゆう やさい くだもの えいきょう  
今年は、台風の影響、そして8月の日照不足など様々な理由で、野菜や果物にかなりの影響

で たいへんねだん たか やさい くだもの きちょう  
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

きょうきゅうげん た おも た ひつよう と  
ラルの供給源」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

か やさい むだ た  
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 ぶく  
◆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

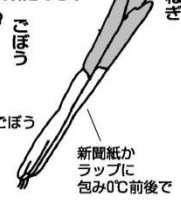


青菜



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



ねぎ

形は丸いもの



里いも

泥つきのものを15℃で...

#### 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



にんじん

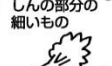


レタス

つぼみが固く  
きれいな白色  
からクリーム  
色のもの



なす

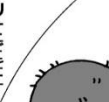


しん



セロリ

葉を切り取っ  
てから2~3日  
使うなら、水  
を入れたコップ  
にさして



さつまいも



たまねぎ

じゃがいも



低温に弱い  
15℃前後で...



室温

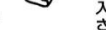
重ねたままラップ  
で包む。2~3日  
で使うなら、コッ  
プに水を入れてさ  
しても



しそ



カリフラワー



セロリ



かぼちゃ



風通しの良い  
ところで



穴のあいた  
ビニール袋  
に入れて

#### 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

アスパラ  
使う分量に分けて  
包む2~3日



きゅうり  
イボに  
はりの  
あるもの



おくら  
角がはっきり  
したもの

