

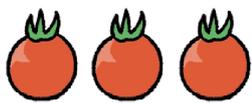
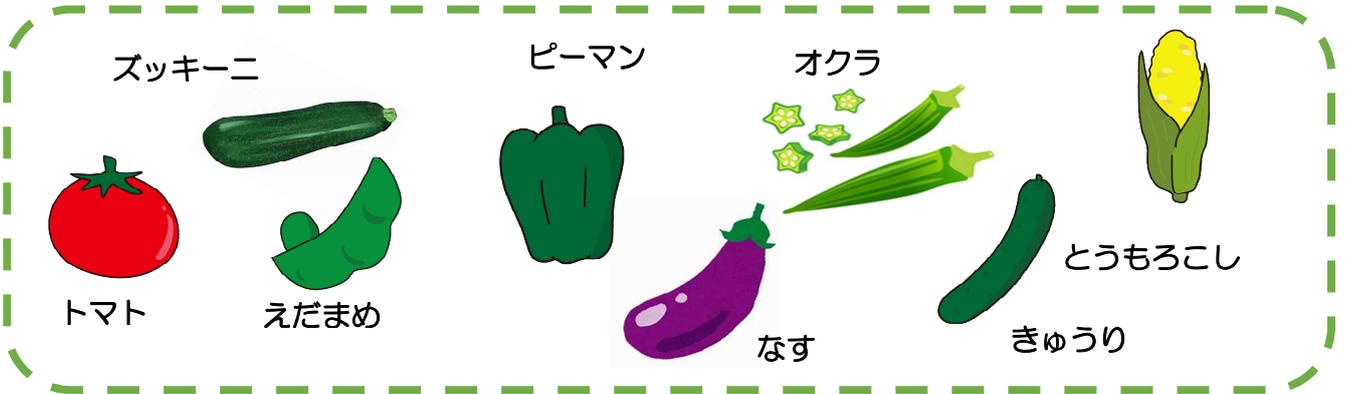
# いただきますいむ

野菜不足になっていませんか？野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維などが多く含まれています。体の中では、おもに体の調子を整える働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れてたくさん食べましょう！！また、8月31日は、831の日です。この日は、いつもより野菜を意識して食べることができると良いですね！！

## なつやさい

### 夏野菜とは...

夏に収穫できておいしく食べられる、旬の野菜のことです。夏の強い日光を浴びて成長するため、紫外線から身を守るために、実の色が赤や緑、むらさきなど濃い色をしている特徴があります。



## せいさんしゃしょうかい 生産者紹介コーナ



8月27日（火）の給食に及川農場さんで収穫されたミニトマトを提供します！



【栽培の様子】



育てるときに大切なことは、実に栄養がいくようにするために、無駄な枝をすばやく切り落とし整えることだと教えていただきました。

この作業のおかげで甘いミニトマトが収穫できます！



品種：純あま  
酸味が少なく、甘味があっておいしいです！



生産者の及川さんからみなさんにひとつ野菜嫌いな人もいると思うけれど、甘いミニトマトですのでチャレンジして食べてみてね！