



<食育クイズ!>

Q.夏に最盛期を向かえる**スイカ**! 野菜? 果物?
どっちでしょう??

答えは下へ↓

8月スタート!



佐賀県立佐賀工業高等学校

日 (曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
25 (水)	わかめごはん 牛乳	牛乳	わかめ	精白米 強化米	塩	834	34.3	29.2	336
	鯖の竜田揚げ 塩昆布あえ	サバ	生姜 キャベツ ビーマン 塩昆布	てんぷん 油	酒 みりん 醤油 青じそドレ				
	なすの煮浸し	油揚げ	なす いんげん	油	醤油 みりん				
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		煮干し				
26 (木)	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米		831	29.6	28.2	340
	鶏肉と大豆のごまからめ	鶏肉 大豆	ミニトマト	さつまいも 薄力粉 でん粉 油	醤油 みりん 酒				
	海藻サラダ	ハム	きゅうり コーン 海藻mix	砂糖 こま	和風ドレッシング				
	お吸い物 梨	豆腐	小松菜 干しいたけ 梨	心	かつお節 醤油 酒 塩				
27 (金)	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米		813	32.1	28.7	312
	生姜焼き コーンソテー	豚肉 ベーコン	玉ねぎ もやし 生姜 コーン	ごま油 砂糖 こま バター	醤油 酒 みりん 塩 胡椒				
	浅漬け		キャベツ きゅうり 人参 生姜	砂糖	醤油 みりん 酢				
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ ねぎ	じゃが芋	煮干し				
30 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米		792	32.5	25.5	290
	鶏の中華グリル 野菜炒め	鶏肉 ベーコン	ねぎ にんにく 唐辛子 小松菜	砂糖 こま油	ケチャップ オイスターソース 醤油 酒				
	じゃがピーマン	しらす	ピーマン	じゃが芋 砂糖	醤油 酒				
	トマトスープ	大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム		鶏がら 薄口醤油				
31 (火)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		760	36.5	27.3	338
	豚肉の照り焼き ナポリタン	豚肉 ウインナー	玉ねぎ しめじ ビーマン にんにく	砂糖 油 スパゲティ	醤油 酒 みりん 塩 胡椒				
	もやしのナムル		もやし きゅうり 人参		韓国ドレッシング				
	チンゲン菜のスープ 佐賀みかんジュース	ベーコン	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 みかん果汁	でん粉 ごま油	鶏がら 薄口醤油 酒 塩 胡椒				
8月の平均						806	33.0	27.8	323



野菜とくだものの違いとは。スイカはくだもの? 野菜?

湿気や気温が高く蒸し暑い日が続くと、みずみずしい野菜やくだものがひととき美味しく感じられます。店にはスイカやメロンもよく出回るようになりますよね。

ここで! スイカはくだものか野菜か皆さん知っていますか? そもそも野菜とくだものの違いとは何でしょうか??

答えを先にいうとスイカは**どちらとも言える**んです。
野菜とくだものの統一的な区別はありません。
しかし、農林水産省で調査をする際の定義はあります。



果樹(くだもの)・・・およそ2年以上かけて育つ植物であり、果実を食べるもの

→一方で
くだものとして呼ばれることのある、**メロン**や**イチゴ**、**スイカ**(いずれも一年で生育)などは
野菜(果実的野菜)として取り扱っている!

○● 視点を置くとこと次第なのです! ●○

アメリカ → きゅうりやトマト、ナスは果実。国によっても違う!
スーパー → くだものコーナーに並んでいる
皆さんも、いくらメロンやイチゴが野菜だと言われてもくだものとして食べますよね。

好きな捉え方で美味しく食べて旬の恵みを楽しみましょう!
皆さんが好きなくだものはなんですか?



手洗いも忘れずにね!

