

給食だより 7月

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなってきます。

暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が必要です。夏の太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

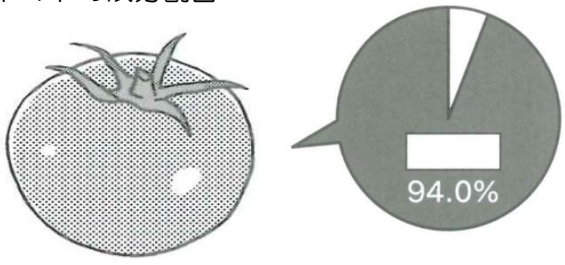
夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜という事で、トマトやきゅうり、かぼちゃや茄子、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安く美味しいので、積極的に食べましょう。



Q. に当てはまるのは何でしょ

トマトの成分割合



ヒント

- ・ヒントにとって大切な成分の1つです。
- ・他の野菜にも含まれています。
- ・喉が渇く前に、こまめに摂りたい成分です。

①リコピン ②水分 ③ビタミンC

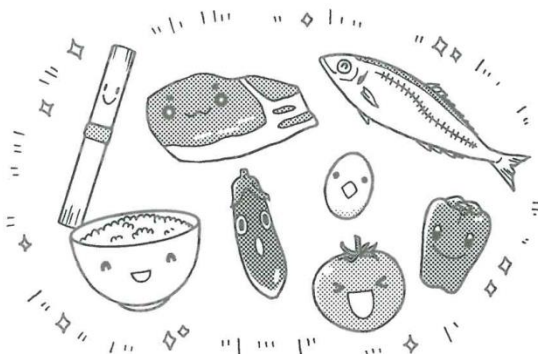
保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸味のある調味料などを使うと食欲が増していきます。



答え：②水分

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べる事が大切です。主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。夏は、冷たくて喉ごしの良い麺類を食べる事も多いと思います。麺を食べる時は、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、栄養バランスがよくなるように心がけましょう。