

食育だより 8月号



がつきゅうしょくもくひょう 8月給食目標・・・規則正しい食事をしよう

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で実りある夏休みにしてください。



★ 食べものからも水分補給しよう ★

夏が旬の野菜やくだものにも水分はたくさん含まれています。とりわけきゅうりやなす、スイカはその90%近くが水分です。さらにこれらの夏野菜やくだものからは、水分だけでなく汗で失われた無機質(ミネラル)も補給できます。ま

かぼちゃ
ビタミンE(A, C, E)が豊富。栄養は野菜でトップクラス。

オクラ
ネバネバ成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップする。

なす
油をよく吸うのでいためものに。紫色のもとリコピンは血管をきれいにする。

とうもろこし
主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にビタミンや無機質がたっぷり。

トマト
うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

ピーマン
ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。

しそ
カロテン(ビタミンA)とカルシウムの含有量は野菜でもトップクラス。

ゴーヤ
ビタミンCが多く、苦み成分のモルデシンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

えだまめ
豆と野菜のいいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

きゅうり
水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。