

きゅうしよく  
給食だより ~暑さに負けず、もりもり食べましょう。~

# 夏野菜を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい野菜や果物がたくさん出回ります。旬の時期は価格も安く、栄養価も高まります。毎日の食卓でぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。この他にも「ズッキーニ」や「ゴーヤ」なども旬を迎えています。

## トマト



「リコピン」という赤い色素には「抗酸化作用」があり、老化を防止し、がんの発生を抑える効果があります。また、こんぶにも負けないくらい、多くのうま味成分が含まれています。

## きゅうり



きゅうりのとげは新鮮なあかしとされています。成長が早く、家庭でも育てやすい野菜です。

## とうもろこし



とうもろこしのひげと実がつながっているのが、ひげの数と実の数は同じです。私たちは「スイートコーン」と呼ばれる完熟する前の実を食べています。

## ピーマン



ピーマンには、カロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCはレモンより多く含まれています。

## なす



なすの品種・形はたくさんあります。実はトマトやじゃがいももなすと同じ「ナス科」で、花も似ています。なすに関することわざ「一富士、二鷹、三茄子（なすび）」は初夢に見ると縁起がよいもので

## すいか



スイカは90%以上が水分で、その他には糖分、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも多く含まれています。夏の水分補給に適した果物です。

# 6月 食育月間 給食時間の取り組み(小学校)

3年生「苦手な食べ物にチャレンジ」



1年生「牛乳を飲もう」



2年生「魚を食べよう」①



2年生「魚を食べよう」②



給食の時間に栄養教諭が各教室へ伺い、それぞれのテーマで食に関するお話をしました。資料を見ながら、食べ物の栄養や、残さず食べることについて、学んでいただけたでしょうか。給食では、皆さんに苦手な食べ物も美味しく食べてもらえるよう、料理や食材の組み合わせ、味つけ、切り方などを工夫しています。ぜひ、給食に登場するさまざまな食べ物を味わってみてください。