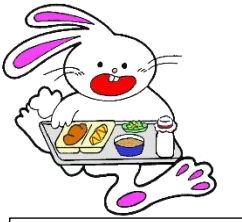


もいもいっうしん

令和元年
7月号

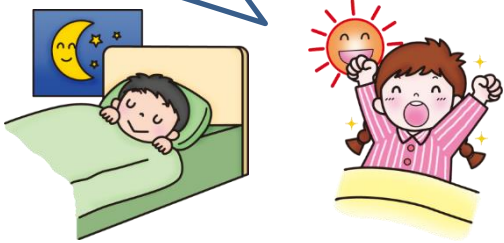


給食センター
キャラクター
もいもいくん

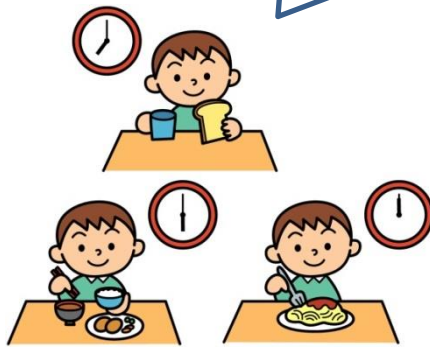
いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」と「バランスのよい食事」が何より大切です。生活リズムや食事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテになったり、体調を崩しやすくなります。生活リズムと食事バランスに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすために大切なこと

早寝・早起きすること



1日3食 食べることに



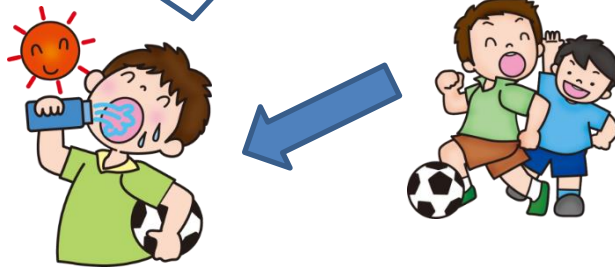
朝ごはんをしっかりと食べることに



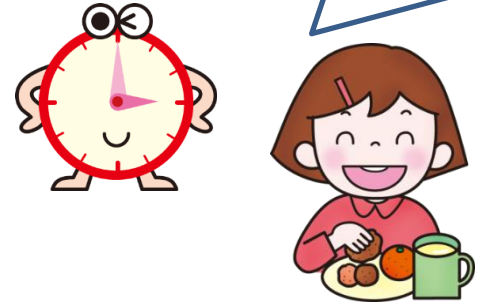
冷たいものをとり過ぎないことに



こまめに水分補給をすることに



おやつは食べる時間と量を決めることに

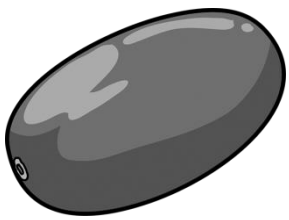


旬の味 夏野菜を食べよう!

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたくさんあります。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、夏バテの予防に役立ちます。夏野菜をたくさん食べて暑い夏をのりきりしましょう。

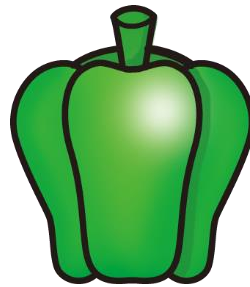
給食で使用するいろいろな夏野菜

とうがん 冬瓜



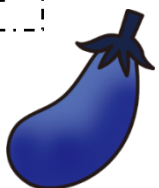
冬瓜はラグビーボールのような形をしたとても大きな野菜です。夏が旬で、7~8月に収穫されます。かぼちゃや胡瓜と同じウリ科の仲間です。漢字では「冬瓜」と書きます。これは冷暗所に置いておくと、冬まで保存できるため、この名前がついたそうです。ビタミンCとカリウムを多く含み、夏バテ予防に効果があります。給食では、2日「夏野菜のスープ煮」に入っています。

ピーマン

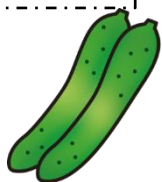


トウガラシの仲間です。辛い種類のことをピーマンといいます。βカロテンやビタミンC、食物繊維を多く含み、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。日本でよく食べられている緑色のピーマンは熟す前に収穫したもので、完熟すると赤や黄色などに色が変わります。

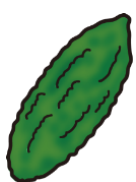
なす 茄子



きゅうり 胡瓜



ゴーヤ



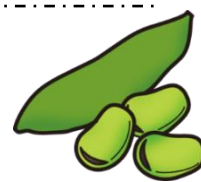
トマト



かぼちゃ



えだまめ 枝豆



とうもろこし

