

7月の目標

夏の食べ物を知ろう

夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

夏野菜の鮮やかな色がからだにとってもよい働きをしてくれます。



トマト・・・トマトの赤い色は「リコピン」といいます。病気を防ぐ働きがあります。



ピーマン・・・かぜをひきにくくしたり、血をさらさらにしたりする働きがあります。



かぼちゃ・・・目の働きを助け、のどや鼻の粘膜をじょうぶにします。



なす・・・なすの紫色は「アントシアニン」といいます。「目にやさしい」成分です。皮ごと食べるとよいでしょう。



きゅうり・・・ほとんどが水分なので、夏の水分補給にぴったりです。

答えは、給食掲示板で確認しましょう。





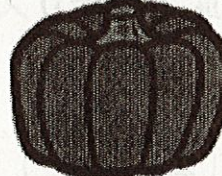













～ やってみよう ～

食育チャレンジ

7月

◇それぞれの季節にたくさんとれる野菜やくだもの絵が書いて

あります。□の中にその季節を書きましょう。

 キャベツ	 いちご	 かぼちゃ	 ピーマン
 アスパラガス	 たけのこ	 なす	 トマト
 さといも	 かき	 さつまいも	 みかん
 こめ	 ねぎ	 ほうれんそう	 はくさい

かにリュウくんからヒント

「しゅん」とは、それぞれの季節にたくさんとれて、新鮮でおいしく食べられる時期を言います。栄養も満点だよ。

