給食だより 8月

令和２年７月３１日

高岡市立高岡西部中学校

８月はたくさんの夏野菜が収穫される時期です。旬の野菜はおいしく、栄養もたくさん含まれています。給食では、トマト、きゅうり、なす、ピーマンなど多くの夏野菜を使った献立が登場します。

☆今が旬の夏野菜を食べましょう！

夏野菜には水分が多く含まれ、体を冷やす効果があると言われています。また、汗で失いやすいビタミンやミネラルも豊富に含まれています。給食では夏野菜のかぼちゃ、なす、ピーマンを素揚げした「夏野菜のカレー」が８月５日（水）の給食に登場します。食べて暑さを乗り切りましょう。

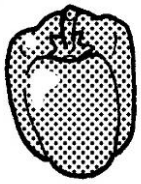
かぼちゃ

「夏バテ」を防ぎ、美肌効果があります。

なす

疲労回復効果があります。

ピーマン

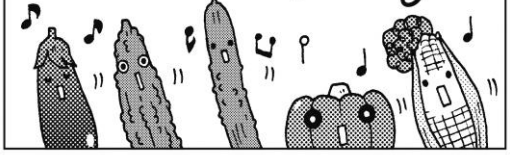


ビタミンＣが多く、免疫力をつけます。

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

胡瓜・・とうもろこし
苦瓜・・かぼちゃ
茄子・・きゅうり
玉蜀黍・・ゴーヤ（にがうり）
南瓜・・なす



答え／南瓜-かぼちゃ、玉蜀黍-とうもろこし、茄子-なす、苦瓜-ゴーヤ（にがうり）、胡瓜-きゅうり

バランスの良い食事で夏を元気に！

食欲がないから食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスの調った食事をすることが大切です。

できることから始めよう　夏休みのお手伝い

- 買い物をする
- 食事をつくる
- 使った食器を片付ける
- ごみを分別して捨てる

そうめんだけじゃ……