

# \* 給食だより \*

夏休み号  
青木小学校


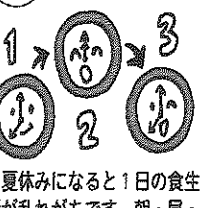
8月の月目標 規則正しい食事をしよう

コロナ感染症対策に気をつけながら、楽しい食事の時間を過ごしましょう。

夏バテにならないように次の8箇条に気をつけよう

## 夏休みの食事のポイント8か条

<p><b>な</b> んでも食べて夏バテ知らず</p>  <p>バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。</p>	<p><b>つ</b> めたいものはほどほどに</p>  <p>冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。</p>	<p><b>や</b> たらとおやつは食べないで</p>  <p>おやつを食べすぎは、食事に影響します。</p>	<p><b>す</b> ききらいを克服しよう</p>  <p>好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。</p>
--	---	--	--

<p><b>み</b> どりの仲間をタップリと</p>  <p>不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。</p>	<p><b>の</b> むなら牛乳 1日2本</p>  <p>家族みんなで牛乳を飲みましょう。</p>	<p><b>よく</b> よくモリモリ 元気な子</p>  <p>夏休みになると1日の生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとり食べましょう。</p>	<p><b>じ</b> かんをきめて 1日3食</p>  <p>夏休みになると1日の生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとり食べましょう。</p>
---	--	--	--



給食でも苦手な野菜をがんばって食べている姿があります。

ピーマン



花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

トマト



花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

### 緑黄色野菜 どのくらい食べればいいの？


健康日本21では、カルシウムの多い食品として緑黄色野菜があげられ、その摂取目標量は120g以上（成人1日当たり）に設定されています。まずは100gを目安に摂取するようにしましょう。

100gをはかってみると...



サプリメントでも 緑黄色野菜と同じ栄養がとれるの？

「カロテンが〇〇入っています！」「免疫機能を高める！」など、さまざまな効能がうたわれているサプリメントがありますが、野菜には、解明されていない成分がたくさん含まれています。ですから、野菜を食べることとサプリメントをとることでは、まったく同じ栄養をとることはならないようです。



～金属製容器の使用方法について～

暑い時期になり、酸性の飲料（炭酸飲料や乳酸飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等）の摂取が多くなってきます。食中毒になりやすい時期でもあり、ご家庭でも次のことについてご注意ください。

- ①食品が接触する容器の内部にサビや傷がないか確認すること。
- ②酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないこと。
- ③古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること。
- ④取り扱う食品の表示および、注意喚起を確認して、使用すること。