

# 給食だより

津山市立学校食育センター

令和3年7月号



## なつ けんこう なつやさい 夏の健康づくりに夏野菜！

太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、ビタミンなどの栄養が豊富で体の調子を整えてくれます。また、水分がたくさん含まれていて、食べると体を冷やしてくれる効果もあります。いろいろな野菜を食べて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

トマト



赤色の成分リコピンが免疫力を高めるので、元気な体づくりに。

かぼちゃ



目や皮膚などを健康にしたり、病気と戦う力をつけたりするカロテンが多いです。

えだまめ



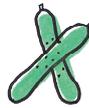
糖質をスムーズにエネルギーに変えるビタミンB1が多いので、疲労回復に。

なす



紫色の皮には、ナスニンという栄養素が含まれ、目の疲れを回復してくれます。

きゅうり



約9割が水分。体を冷ます効果があるので、熱中症の予防に。

ピーマン



美肌効果や成長期に欠かせない鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富です。



げんき

元気ポイント

なつ しょく せい かつ

夏の食生活

エヌジー

NGポイント



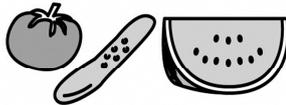
こまめな水分補給



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



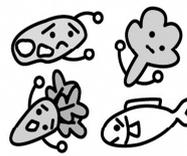
旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



偏った食事



朝ごはん抜き

