

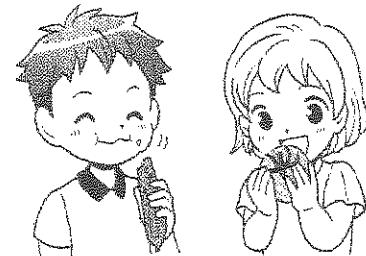
給食だより 7月

徳島文理小学校

長い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられます。旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたりに含まれる青虫さのもとになるピラシンには、血液をサラサラにする効果があります。



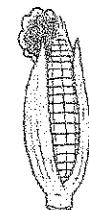
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコベン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

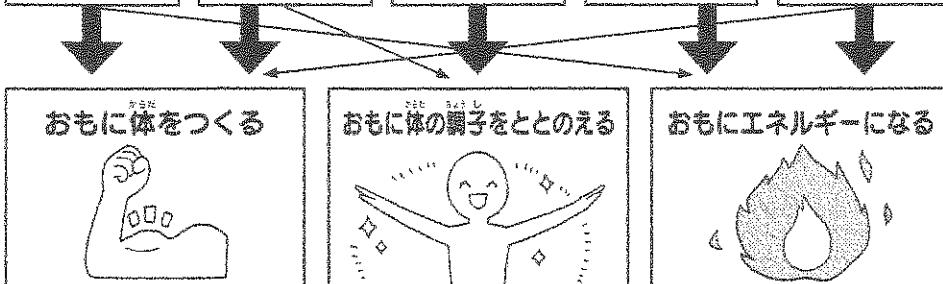
ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



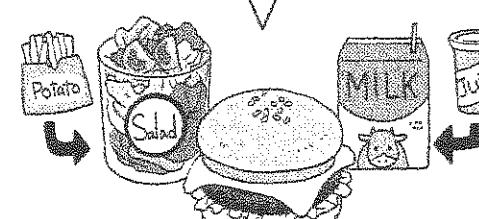
書い夏こそ栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

さまざまな栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、豆・豆製品など	牛乳・乳製品、小魚、海藻など	野菜、果物、きのこなど	米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど

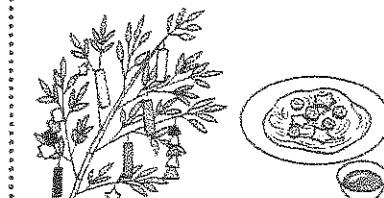


ファストフードを栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分の過剰になります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

7月7日は七夕



七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを籠竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。