

きゅうしょくセンターだより

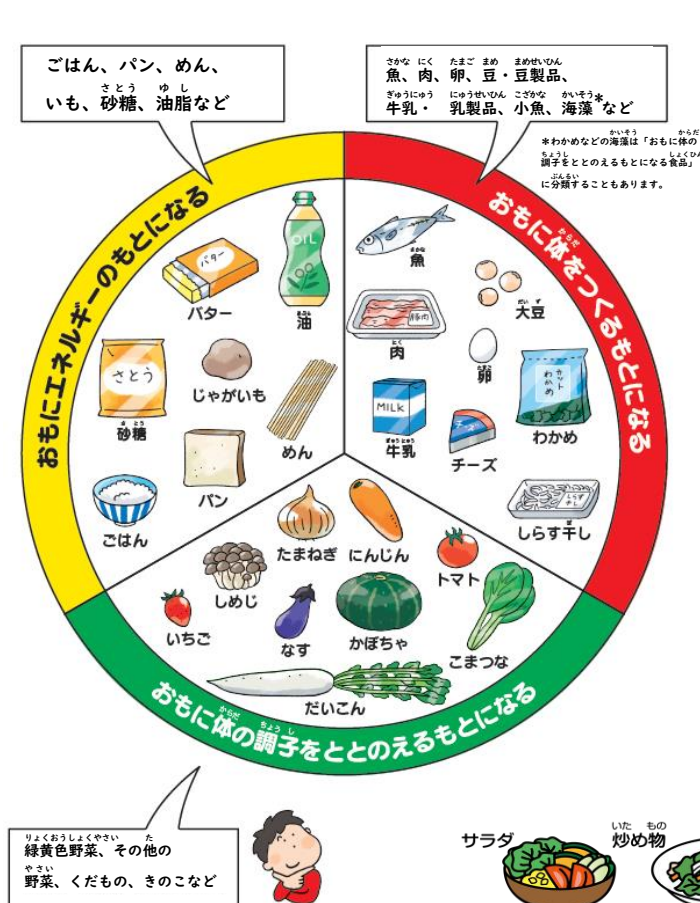
9月



☆今月の目標☆『食べ物のはたらきを知ろう～野菜のパワーで元気な体～』

年々、夏の暑さは厳しくなり、9月になっても暑さが続くことが多くなっています。部屋の中と外の温度の差が大きいと、体の中のコントロールがうまくいけなくなり、体の調子がくずれやすくなります。「体がだるいな」、「なんだかつかれるな」と感じている人は、毎日の食事を見直してみしましょう。私たちが元気に活動するためには、食べ物の力が欠かせません。

○食べ物は体の中でのはたらきによって3つのグループに分けられます



野菜をおいしく食べよう!



今月は、おもに体の調子をととのえるものになる「野菜」についてしょうかいします!

野菜には、どんな栄養素があるのかというと...

①ビタミン ②無機質(ミネラル)③食物せんいなどがたくさん含まれています。

4月から6月までの給食で、食べ残しの少なかった野菜のメニューは、「おひたし」、「ブロッコリーサラダ」、「キムチいため」でした。

苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいが変わって食べられるかもしれません。給食センターでも工夫して料理を作っていますので、ぜひ、一口はチャレンジしてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ

