



食育だより

しよく いく



8月

きゅうしよくもくひょう なつ せいかつしゅうかん かんが

給食目標 夏の生活習慣を考えよう!

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のたるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



気をつけたい 百休みの

き なつ やす

白頃から1日3食バラ

ひ ごろ にち しよく

血液をさらさらに！

ピーマンの青臭いう香り成分によ



野菜を多く食べるこつ

ゆでる	蒸す
-----	----




野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. べて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

