


食育だより

8月

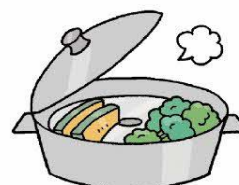
給食目標 夏の生活習慣を考えよう！



A cartoon illustration of a young boy with dark hair, wearing a red shirt and grey pants, kneeling on the floor. He is looking towards a small yellow dog that is sitting and looking at a blue electric fan. The fan is on a stand and has three wavy lines indicating it is blowing air towards the dog.

日頃から1日3食バラ
です。食欲がない時は香辛

蒸す



A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をす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。

