



給食だより



令和3年 7月
越前市南中山小学校

梅雨の季節となり、蒸し暑い日々が続いています。暑さも日を追うごとに増し、本格的な夏の到来も間近にきているようです。学校では、地場の野菜をたっぷり使って給食を実施しています。みなさんのお家でも夏野菜を食べていますか？近くの畑やスーパーでは、どんな夏野菜があるかな？夏野菜を見つけて、いろいろな野菜を味わってみましょう。

夏野菜を食べよう

トマト

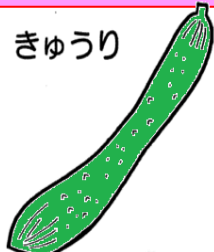


花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

きゅうり

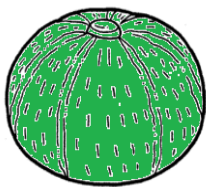


花は？



しゃきしゃきした歯でたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

かぼちゃ

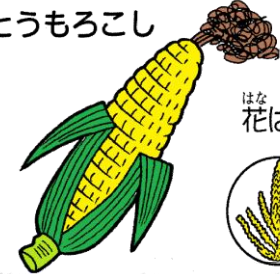


花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし



花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

ピーマン

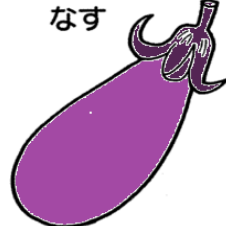


花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

なす



花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

緑のなかまクイズ

Q1

食べものは、からだへの働きによって3つのなかま（赤・黄・緑）に分かれます。緑のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか？



① からだの調子をよくする食べもの



② からだの血や肉、骨になる食べもの



③ からだの熱や力をだす食べもの

Q2

下の絵の中で、緑のなかまの食べものに○をつけましょう。



①大豆



②大根



③パン



④バター



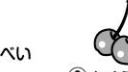
⑤ピーマン



⑥トマト



⑦せんべい



⑧さくらんぼ



⑨さかな



⑩キャベツ



⑪ヨーグルト



⑫かぼちゃ

Q3

今日の給食の中に入っていた緑のなかまの食べものを思い出して書いてみましょう。

給食に入っていたのは…



こたえ

Q1……① Q2……②⑤⑥⑧⑩⑫

しあわせ元気なふくいっ子を育てる

食育チャレンジ

～おやつを食べ方をチェックしよう～



夏休みがはじまります

長い休みになると、食生活がぐずれ、朝・昼・夜の食事時間がずれたり、アイスやジュースなどの間食が増える人がいます。気をつけましょう。

正しいと思うものに○、まちがっていると思うものに×をつけましょう。

①ねる前におやつを食べる

☐

②大きなふくろの零食がしをぜんぶ食べる

☐

③おやつは量を考えておさらにとり分けて食べる

☐

④おにぎりとお茶をおやつにする

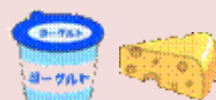
☐

⑤あめ、チョコレート、アイスクリームなどのあまいものばかりのおやつにする

☐

これらの食べ物もおやつになるよ。

カルシウムたっぷり



ヨーグルト チーズ

水分たっぷり



スイカ なし

エネルギーたっぷり



バナナ

おやつは食事をきょうなもの。食べる時間や量、組み合わせを考えよう。

○① ×②
○③ ×④
○⑤ ×⑥
○⑦ ×⑧
○⑨ ×⑩
○⑪ ×⑫