

8月食育だより

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことにチャレンジできる良い機会です。お家の人と相談して、食事のお手伝いや料理をしてみませんか? 自慢の一品がありましたら、下記の用紙に記入し、料理の写真をタブレットで担任の先生へ送って下さい!



我が家 自慢の一品

募集中!

学校名		学年		年	性別	男・女
ふりがな						
名前						
りょうりのなまえ						
ざいりょうめい (いばらきけんでとれたたべものに○をつけてください。)		ぶんりょう(4人ぶん)		つくりかた		
くれない> ○	さつまいも	1本				
くりょうりのアピールポイント						

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

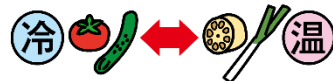
◆ **おいしく、栄養価が高い!**

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたったことで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



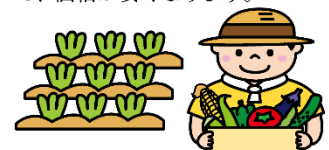
◆ **体によい効果がある!**

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆ **価格が安く、環境に優しい!**

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みやす。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!

春 アスパラガス

なのはな、たけのこ、にら、そらめめ、グリーンピース

夏 なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋 にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬 ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。