

8月 食育だより

令和6年度 第5号

北海道伊達高等養護学校



今月の特集

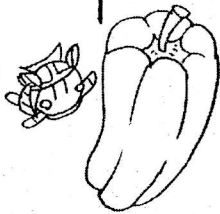
～夏野菜を知ろう



がう きゅうしょく しょう なつやさい しょうがい
8月の給食に使用する夏野菜を紹介！

ピーマン

しみやそばかすを
よぼう
予防するビタミンCが
あま いく やさい
多く含まれる野菜です。



なす

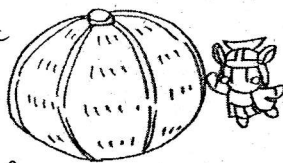
むらさきいろ もと
紫色の元である

「ナスニン」には
こう せん か さよう
抗酸化作用があり、
せいかつ しゅうかんびょう よぼう
生活習慣病の予防に
つながります。



かぼちゃ

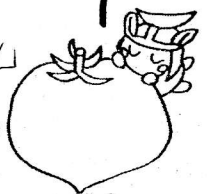
め ひふ けんこう
目や皮膚を健康に
たも かりだ ていこうりょく
保ち、体の抵抗力を
つけるカロテンが豊富。



トマト

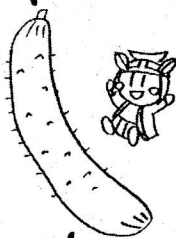
あかい もと
赤色の元は「リコピン」

という色素成分です。
ひろう かいくこうが きたい
疲労回復効果が期待
されるクエン酸も多く
含まれます。



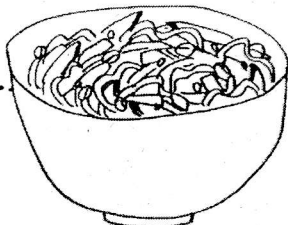
きゅうり

せいぶん すいぶん
成分の95%が水分で
むくみを改善する
カリウムが多く含まれて
います。

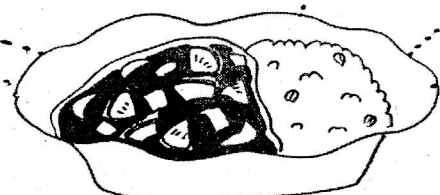


ズッキーニ

カロテンやビタミンC
が多く含まれており、
めんえきりくこうじょう
免疫力向上につながります。



がう にち か ん ふう
8月27日(火)：冷やしラーメン風サラダ



がう にち もく なつやさい
8月29日(木)：夏野菜カレー

ぎゅうしょく たくさんつか
給食に沢山使われているね！