

夏休みが始まります！

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。長い休みの間に、おうちの人の手伝いや裏面に載っている料理にも挑戦してみましょう。

夏野菜について知ろう

夏野菜は、今が旬でおいしい季節です。夏野菜には水分が多く含まれているので、熱中症や夏バテの予防にも効果があります。おうちで料理をする時にも積極的にとり入れましょう。



なす

皮のむらさき色の成分「ナスニン」には、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。



トマト

トマトに多く含まれる「リコピン」には、はだをきれいにしたり、体を元気にしてくれる働きがあります。



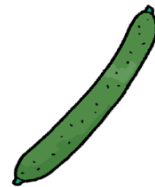
かぼちゃ

かぼちゃに多く含まれる「カロテン」や「ビタミンC」には、のどや鼻からウイルスが入ってくるのを防いでくれる働きがあります。



きゅうり

水分がとても多い野菜です。また、体の中にたまった余分な水分を出す働きのある「カリウム」を多く含んでいます。



オクラ

ネバネバの正体は「食物せんい」です。食物せんいには、おなかの中を掃除して、不要なものを外に出す働きがあります。



ピーマン

ピーマンに含まれている「ピラジン」には、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。



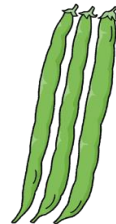
えだまめ

大豆を若いうちに収穫したものです。大豆と同じように体をつくるもとになる「たんぱく質」やおなかの中を掃除してくれる「食物せんい」を多く含んでいます。



さやいんげん

熟す前のいんげん豆をさやごと食べる野菜です。骨の健康に役立つ「ビタミンK」を多く含んでいます。



★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
右のQRコードからも給食センターのホームページにアクセスできます。



給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041
TEL(栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

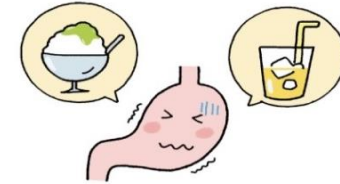
----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

①栄養バランスのよい食事をとろう



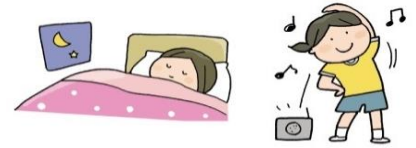
主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。

②温かい食べ物をとろう



冷たい物ばかりだと胃腸が冷えて、食欲が落ちてしまいます。常温の物や温かい物もとりましょう。

③規則正しい生活をしよう

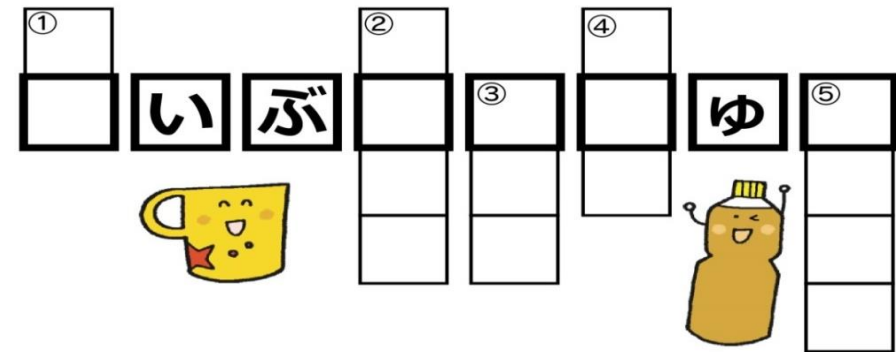


早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をしましょう。また、適度に運動することも忘れずに！

④夏ばて対策に大切なことが、もう1つあるよ！

下のパズルに隠れているので、挑戦してみよう。

※下の【ヒント】を見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



【ヒント】

- ①もちつきに使う道具、きねと〇〇
- ②英語で「キャロット」という野菜
- ③おしりが光る虫
- ④海水浴やプールに持っていきこう
- ⑤ロケットに乗って地球の外へ

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分の給食費の還付対象となります。長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。