



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和2年 8月発行



長かった梅雨もようやく明け、暑い日がやってきます。夏休みが短縮となり、この時期初めての授業も行われ、疲れも出てくるころかと思えます。夏休みももうすぐです。規則正しい生活をし、暑さに負けない食事をするのが大切です。毎日しっかり食べましょう。

今が旬の夏野菜を食べよう！！



太陽の光を浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラル類、水分が豊富に含まれています。暑くて食欲が落ちる今の時期こそ、食欲増進、疲労回復に効果のある旬の夏野菜をたくさん食べましょう。



トマト

「トマトが赤くなると医者は青くなる」と昔は言われていたほど、栄養が豊富に含まれています。抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンCが含まれており、油と一緒に食べることで吸収率がアップします。



きゅうり

体を冷やす働きがあるので、夏にピッタリの食材です。95%が水分のきゅうりですが、カリウムを多く含んでおり、利尿作用でむくみを解消します。



ピーマン

強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。



オクラ

β-カロテンやカリウムが含まれています。オクラのネバネバはムチンという水溶性の食物繊維で胃腸を整えてくれます。夏バテ対策にも是非食べておきましょう。



にがうり

ビタミンCを多く含み、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特有の苦味の成分には胃腸の状態を整え、食欲を促す効果があるため、夏バテ時におすすめの野菜です。

とうもろこし



BCAAという必須アミノ酸が含まれており、疲労回復に効果があります。また、夏バテ回復に役立つビタミンB群も多く含まれています。

今月は10月分の申込みです♪

10月は「十五夜」「目の愛護デー」「十三夜」など行事メニューがたくさん出てきます！！
また、旬の果物もたくさん出てきます♪



かぼちゃ

夏バテに効く、ビタミン類が多く含まれています。また、リコピンという栄養は疲労回復に効果があります。とても栄養価の高い野菜です。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

