

9月が終わり、今年度も半分が終わりました。まだまだ暑さは続きますが、楽しい学校生活を送るために毎日しっかりとご飯を食べて健康に過ごしましょう。

『野菜を食べて、健康に過ごそう!』

みなさん、野菜は好きですか?今までの給食で、毎日野菜がたくさん残っているところを見て、とてもかなしい気持ちになっています。野菜を食べることは、健康に過ごす第一歩です。そこで今回は、みなさんに野菜を残さず食べてもらうために野菜はなぜ必要なのか?をご紹介します!



◇野菜はなぜ必要?

・風邪や病気にかかりにくくなる

ビタミンやミネラルは免疫力を高め、病気やウイルスから体を守ってくれます。



・皮膚や粘膜の健康を保つ

ビタミンAには目や肌を健康に保つ働きがあります。ビタミンAに変換されるβ-カロテンが多い緑黄色野菜を食べよう!

・お腹がすっきりする

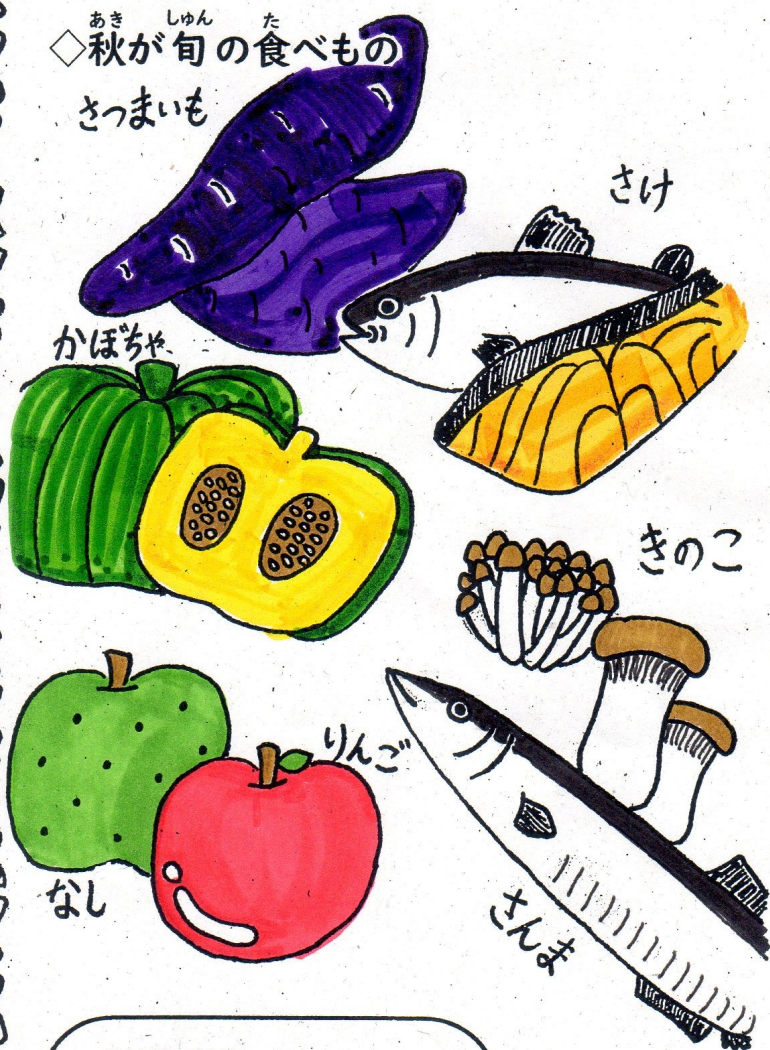
食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘を促します。不足すると便秘になりやすくなってしまいます。



『旬の食材を食べよう!』

「旬」とは、食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の食べ物は、栄養価が高く、たくさん出回る時期のため安く買うこともできます。今回は、秋が旬の食べ物を紹介します!

◇秋が旬の食べものさつまいも



今回紹介したさつまいもやきのこ、鮭は学校給食でもできます。みなさんぜひ学校給食を食べに来てください!普段の食事から旬の味を楽しんでください!

