

給食だより

令和7年 8月

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

「暑いね！」が合言葉になりそうな毎日ですね。夏バテになってる人はいないでしょうか？こんな時こそ、きちんと食事をして栄養をとるようにしましょう！そこで今回の給食だよりでは、『旬の野菜』について特集します。給食でも、その時期に採れた佐呂間町産の野菜を使ったりしています。こんだてひょうでお知らせしていますので、「いつの給食に出るのかな？」と探してみてくださいね。

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。夏野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。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、寒さにあたる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。

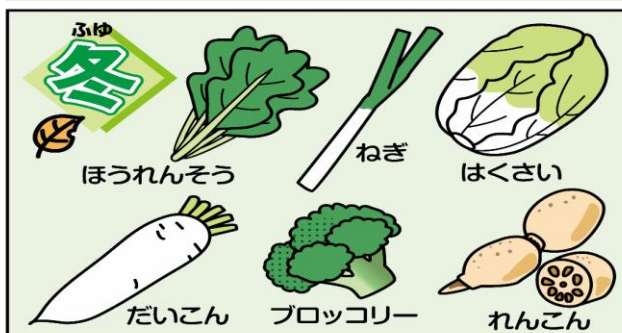
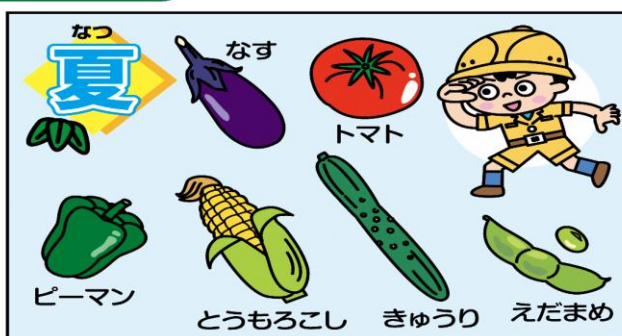
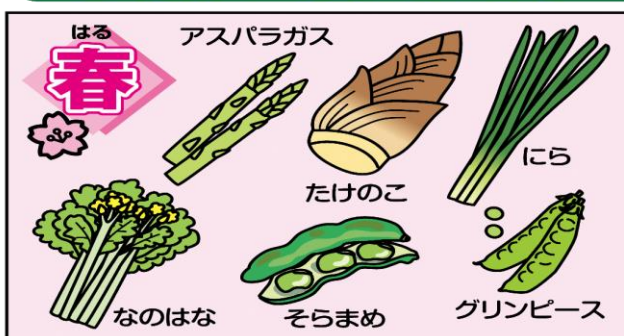


◆価格が安く、環境に優しい！

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ます。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！ ……



※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。

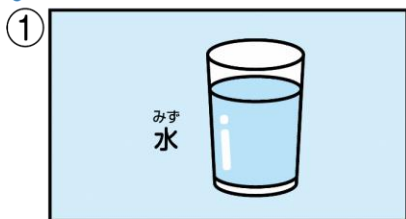
★裏面には、「水分のとり方&飲み物3択クイズ」があります。大事なことなのでチャレンジしてみてくださいね！

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？



Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？



Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？



Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？



Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？



① ① いつでもこまめにコップ1杯は、いらない量をとり [②=03 ①=02] ② コーヒーよりも多く含まれている [③=05 ②=04] ③ 食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む [④=06 ③=05] ④ 汗をかき、塩分が体の外に出てしまうため [⑤=07 ④=06] ⑤ 炭酸飲料は、胃腸を刺激し、腹痛の原因になる

こたえ