

きゅうしょくだより

令和8年度 第2号

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？おいしいものは食べましたか？夏はトマト、キュウリ、ナス、オクラ、スイカ、メロン等、水分たっぷりでおいしい夏野菜がたくさんありましたね。これから、さつまいも、さといも、くり、さんま、かき等がおいしい季節、「食欲の秋」がやってきます。楽しみですね。2学期もおいしいものをたくさん食べて、栄養を蓄えて、毎日、元気に過ごしましょう。



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。これらの栄養素は、特に不足しがちな栄養素です。野菜は 1日に 350g 摂ることが勧められており、1食あたり約120g を摂ることができれば、目標をクリアできます。

やさい 野菜120gってどれくらい？



りょうて ばいぶん
両手に 1杯分



かたて ばいぶん
片手に 1杯分

おなじ120g ですが、かねつ 加熱するとかさがへ減り、食べやすそうですね。まいにち きゅうしょく 毎日の給食でも、120g 以上の野菜つか 使っています。

やさい からだ ちょうし
野菜で 体の調子を ととのえよう！



やさい た
野菜を食べると
よいこといっぱい！



きゃべつ
はまい 葉2枚 100g



ナス
ぼん 1本 70g



きゅうり
ぼん 1本 100g



ニンジン(中)
ぼん 1本 150g



ピーマン
こ 1個 40g



とまと ちゅう
トマト(中)
こ 1個 200g



ぶろっこりー
ブロッコリー
こ 1個 300g



ほうれん草
さう 1束 300g



がっ にち なつやさい か れ ～9月2日は夏野菜カレー～

2学期最初の給食は夏野菜カレーです！カボチャ・トマト・ナス・ピーマンなどの野菜がたくさん入っています。まだまだ暑さが続きますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう！

野菜に含まれる栄養素と役割

えだまめ 枝豆

けつあつ さ こうか
血圧を下げる効果のある
「カリウム」や、貧血予防
に欠かせない「葉酸」が
豊富に含まれています。



なす ナス

むらさきいろ なす にん
紫色のもと「ナスニン」は、
からだ さび さんか ぶんせ
体のサビ(酸化)を防いだり、
けっかん
血管をきれいにしてくれたり
します。



かぼちゃ カボチャ

び た み ん えーす
ビタミンE (A、C、E) が豊富で、
び は だ たも よぼう
美肌を保ったり、がんを予防したりする
効果があります。栄養価は、野菜の中
でトップクラスです。



とまと トマト

うまみせいぶん く る た み ん さん
旨味成分「グルタミン酸」がたっぷり。
あかい り こ び ん さんか
赤色のもと「リコピン」は、体のサビ
(酸化)を防いでくれます。



ピーマン ピーマン

び た み ん C ほうふ ぶん
ビタミンC が豊富に含まれています。
また、におい成分の「ピラジン」には、
けつえき さ ら さ ら ぶん
血液をサラサラにする効果があります。



きゅうしよく ～給食のときはどっちがよいかな？～

ひさ きのうしよく きゅうしよく かん やくそく おほ
久しぶりの給食です。給食時間の約束を覚えていますか？よいと思うほうに○を書きましょう。

- ① 給食の時間の服装は？ ② トレーを運ぶときは？ ③ 食器を返すときは？

 () ()	 () ()	 () ()
-------------	-------------	-------------



答え ① (○) () ② () (○) ③ () (○)