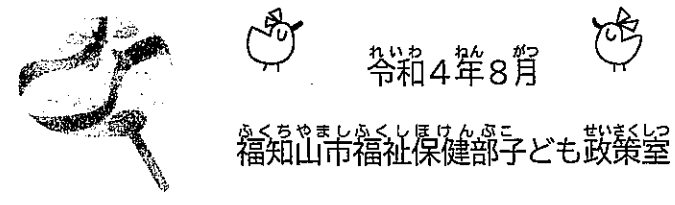


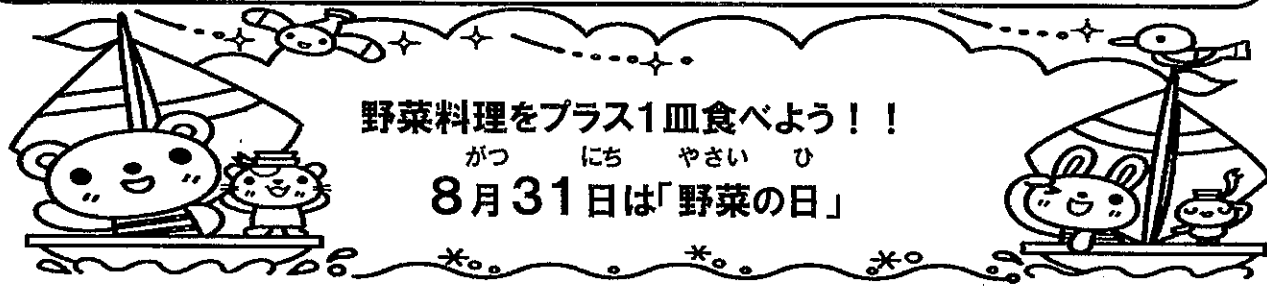


# がっ しょくいく 8月の食育だより



福知山市福祉保健部子ども政策室

お盆を過ぎると立秋を迎えますが、まだまだ暑い日が続きますね。  
暑いかからと冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。  
しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。  
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

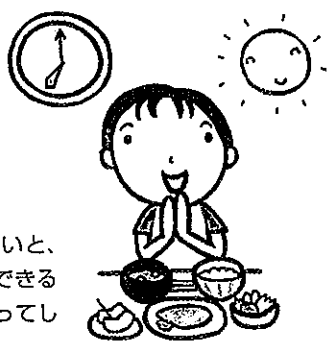


野菜料理をプラス1皿食べよう!!

がっ くに やさい ひ  
8月31日は「野菜の日」

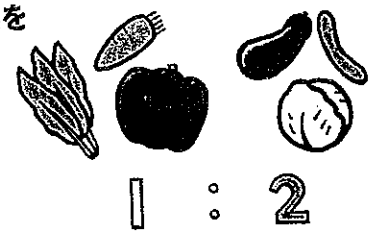
おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます\*。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

あさ 朝ごはんから  
やさい 野菜を  
た 食べよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

いろいろな野菜を  
たの 楽しもう!



1 : 2

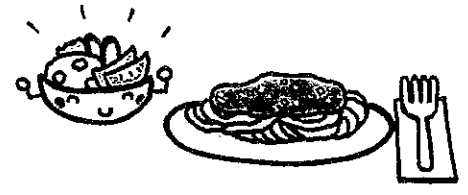
野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の生活にうまく取り入れましょう。

サラダだけでなく  
バリエーション豊かに!



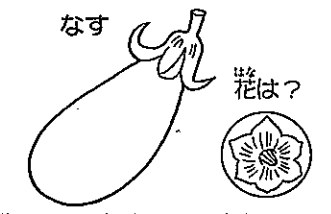
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

けんこう まも 健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!

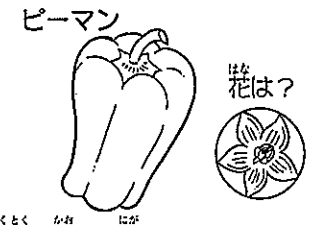


ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずを取りましょう。

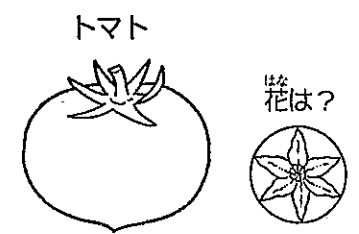
カラフル野菜は健康色!  
8月31日は「野菜の日」です。野菜の色や形、においに注目! ~たのしいね



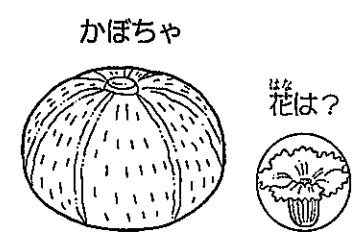
なす 花は?  
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



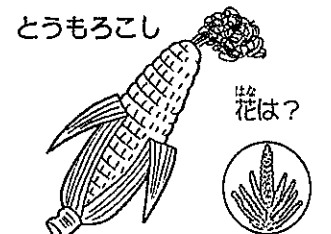
ピーマン 花は?  
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。



トマト 花は?  
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



かぼちゃ 花は?  
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



とうもろこし 花は?  
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

## やさい 野菜には、こんな効果が...!

《肌をじょうぶにする》  
野菜にたくさん含まれているビタミンAやビタミンCが肌をじょうぶにしてくれます。

《便秘を予防する》  
食物せんいがおなかの中を掃除して、便秘を予防してくれます。

《高血圧を予防する》  
野菜に含まれるカリウムが余分な塩分を体の外に出して、高血圧を予防してくれます。

なつ しょくちゅうどく き 夏の食中毒に気をつけよう!  
しょくちゅうどくよぼう げんそく 食中毒予防の3原則はつけない・ふやさない・やっつける!