

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和8年7月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

旬の野菜には魅力がいっぱい!



店頭には、1年を通して様々な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、1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栄養素が豊富に含まれているなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のよいところ

◇おいしく、栄養価が高い

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにふれることで甘味や栄養素が増します。



◇季節により、体への効果が異なる

夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めるなど、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

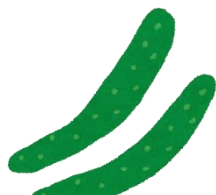
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが抑えられます。



夏が旬の野菜



トマト



きゅうり



なす



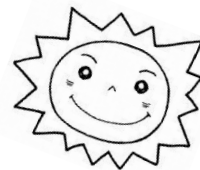
ピーマン

とうもろこし

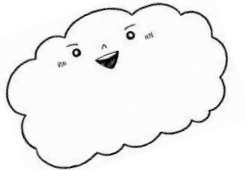


オクラ

など



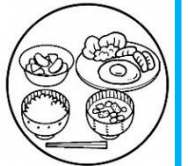
夏休み中の食生活



～意識したい4つのポイント～

①朝ごはんを欠かさず食べる

- 夜更かしをしたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べましょう。
- 栄養バランスも意識してみましょう。



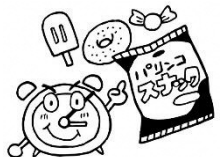
②こまめに水分補給をする

- 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して水分をとりましょう。
- 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



③おやつのとりに方に気をつける

- おやつは、食べる量と時間を決めて食べましょう。
- 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補えるようにしましょう。



④「カルシウム」を意識してとる

- 給食のない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつにカルシウムを多く含む食品を取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



いわし、卵、干しいたけなど