

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
(中学校)

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

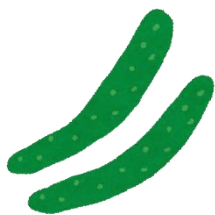
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが抑えられます。



○夏が旬の野菜



トマト



きゅうり



なす



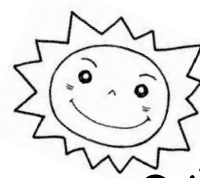
ピーマン

とうもろこし



オクラ

など



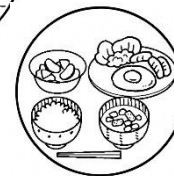
夏休み中の食生活



～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いため、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てましょう。



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。



乳製品・大豆製品・小魚など

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