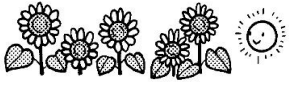


これから夏本番。気温が高い日が多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには水分補給と食事が大切です。上手な水分補給と、夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、バランスよく食べるようにしましょう。



## 夏野菜を食べよう

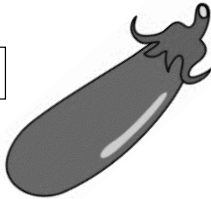


夏に旬をむかえる夏野菜には、汗をかくと体から出ていってしまう水分やミネラル、夏バテ防止に役立ち、体の調子を整えてくれるビタミンがたくさん含まれています。夏野菜をしっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。7月の給食にも夏野菜がたくさん登場します。

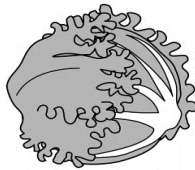
### ☆水分が多い夏野菜☆

主成分の90%以上が水分なので、汗で体の外に出てしまった水分をとることができます。

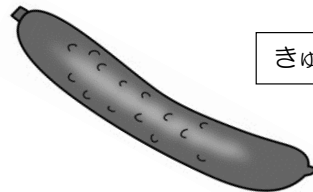
ナス



レタス



きゅうり



### ★夏に負けない体を作る夏野菜★

日焼けした皮ふを健康に保ってくれるビタミンAや、暑い夏のストレスから体を守るビタミンCが豊富です。

トマト



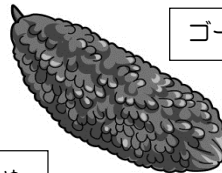
とうもろこし



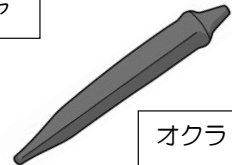
かぼちゃ



ゴーヤ



オクラ



### 野菜の栄養がとれる 上手な食べ方



緑黄色野菜は油で調理するとビタミンAの吸収がよくなります。



煮汁の中に栄養がとけているのでスープにして飲むとよいです。



野菜は、ゆでたり煮たりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。

### 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？  
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	黍	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	き	ほ	う
	ヤ	ゅう	ち	り
		り	ゃ	い



南瓜・玉蜀黍・茄子・苦瓜・胡瓜  
なす・ゴーヤ・きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし



\*毎日の食材の産地は、給食黑板横に掲示しています。  
\*果物以外は、全て加熱しています。  
\*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

