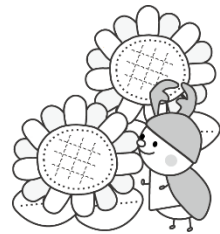


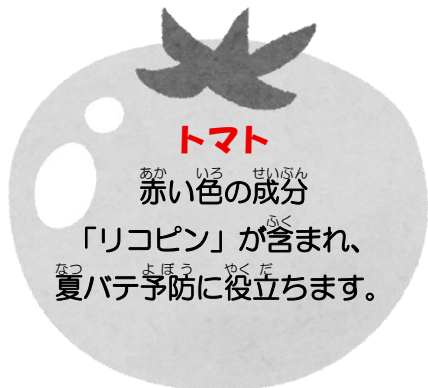


給食だより

2026年8月号



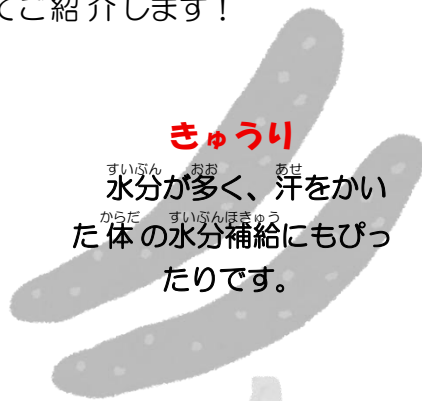
セミの^{こえ}声がにぎやかになり、本格的な夏を感じる季節になりました。暑さで食欲が低下しやすい時期ですが、この時期に旬を迎える「夏野菜」には、夏の体を助けてくれる栄養がたくさん含まれています。今月は旬の夏野菜についてご紹介します！



トマト

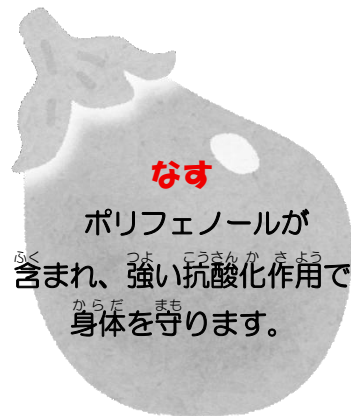
赤い色の成分

「リコピン」が含まれ、夏バテ予防に役立ちます。



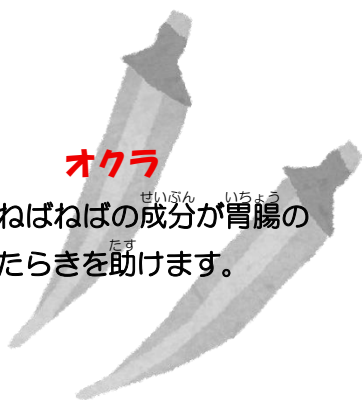
きゅうり

水分が多く、汗をかけた体の水分補給にもぴったりです。



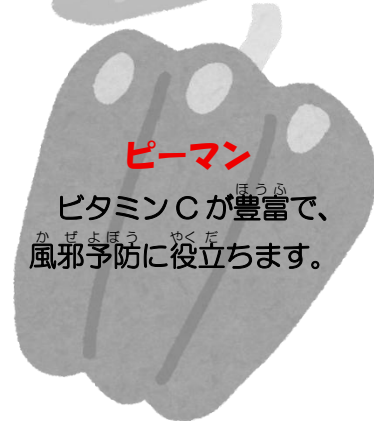
なす

ポリフェノールが含まれ、強い抗酸化作用で身体を守ります。



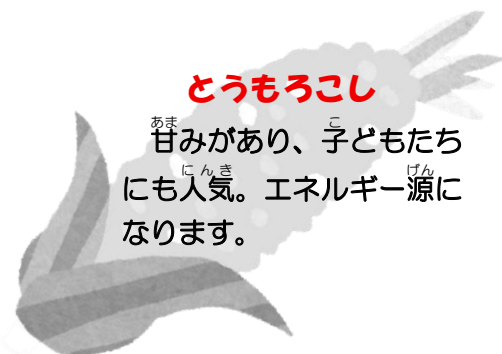
オクラ

ねばねばの成分が胃腸のはたらきを助けます。



ピーマン

ビタミンCが豊富で、風邪予防に役立ちます。



とうもろこし

甘みがあり、子どもたちにも人気。エネルギー源になります。

【8月31日は野菜の日】

8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせからできた記念日です。ご家庭でも「夏野菜」にふれてみましょう。

- スーパーで一緒に野菜を選ぶ
- とうもろこしの皮むきをする
- ミニトマトを洗う
- 家庭菜園で育ててみる



「赤いね」「いいにおいだね」など、会話を楽しみながら食への関心を育てていきましょう♪



【バーベキューは食中毒に注意！】

気温の高い屋外での調理は、食中毒に注意して楽しみましょう。

- 食材は低温で保管。（クーラーボックスなど）
- 肉類や魚介類は中心までしっかり火を通す。
- 生肉など加熱前の食材に触れた箸やトングは、調理後の食品に触れないようにする。
- 調理前や食事前の手洗いを忘れずに！

