

# きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校 令和8年 7月



## 野菜を食べよう!

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、おなかの調子を整える食物せんいがたくさんふくまれています。毎回の食事ですっかり野菜を食べて、元気にすごしましょう。

### 野菜のはたらき

野菜を食べると体によいことがたくさんあります。

#### ★おなかのそうじをしてくれます★

野菜にふくまれる「食物せんい」が、おなかのそうじをして、便を出しやすくしてくれます。



#### ★病気に負けない体をつくれます★











はなやのどのねんまくをじょうぶにしたり、はだをけんこうにしたりしてくれます。



### きゅうしょく☆メモ

夏野菜を味わおう

7月のきゅう食には、夏野菜がたくさん出ます。

<b>ピーマン</b>  ふつか もく ようか すい 2日(木)、8日(水) とお か きん にち もく 10日(金)、16日(木)	<b>赤ピーマン</b>  ふつか もく 2日(木)	<b>えだまめ</b>  みっか きん 3日(金) なのか か 7日(火)	<b>なす</b>  にち もく 16日(木)
<b>トマト</b>  ふつか もく ようか すい 2日(木)、8日(水) とお か きん にち もく 10日(金)、16日(木)	<b>オクラ</b>  ここのか もく 9日(木)	<b>とうもろこし(コーン)</b>  ついたち すい ふつか もく 1日(水)、2日(木) みっか きん とお か きん 3日(金)、10日(金) にち もく 16日(木)	
<b>とうがん</b>  おい か げつ か か 6日(月)、14日(火)	<b>きゅうり</b>  みっか きん 3日(金)、 なのか か 7日(火)	<b>にがうり(ゴーヤ)</b>  か か 14日(火)	

### 野菜をたくさん食べるには?

#### ★毎食きちんと食べよう

朝・昼・夕の1日3回の食事で毎回野菜を食べるようにしましょう。

#### ★いろいろなりよう理で食べよう

加熱することでかさがへり、野菜をたくさん食べることができます。

