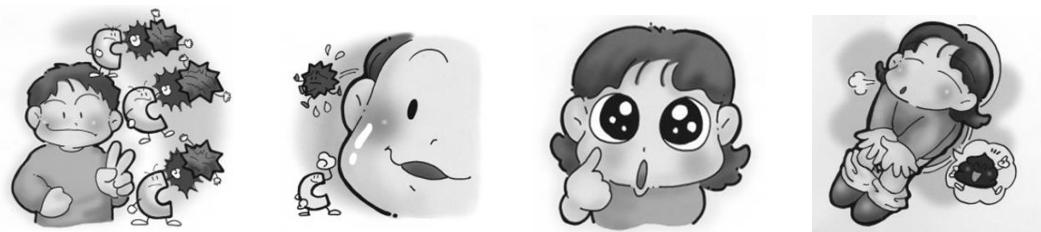


やさい た 野菜をたくさん食べましょう

8、9月の給食では、まだまだ夏野菜がたくさん出ます。

いろいろな夏野菜を、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

やさい 野菜のはたらき

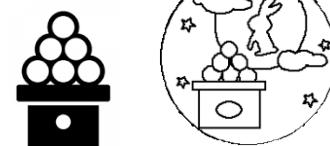


病気を予防する 肌をじょうぶにする 目の健康を守る 便秘になりにくくする

9月のこんだてより

月見とは、月をながめて楽しむことで十五夜とも言います。月見は、だんごやいも、豆などの丸いものをそなえ、すすきをかざり、米や野菜、いもなどの収穫を感謝します。

今年の十五夜は10月1日で中秋の名月とも言います。この日の夜に見る月は、一年でもっとも美しいと言われています。



野菜の名前の答え: 左から、とうがん、トマト、きゅうり、なす、オクラ、かぼちゃ

やさい た 野菜をたくさん食べるため

きゅうしょく かい ひとり ぜんご やさい つか
給食では、1回に1人あたり100グラム前後の野菜が使われています。

きゅうしょく た やさい ぱい た
おうちでは、給食で食べている野菜の2倍くらいは食べてほしいです。

☆1日3食に分けて食べましょう。

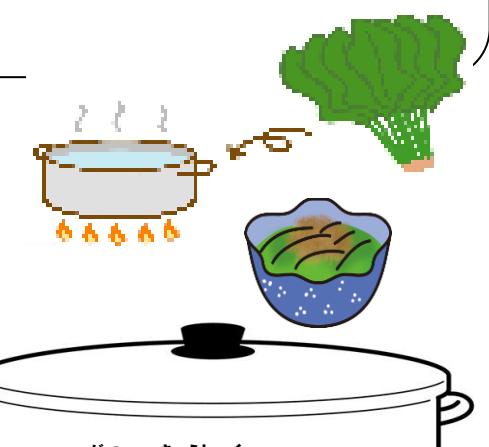
ちょうしょく ぬ ゆうしょく かる ひつようりょう
朝食を抜いたり、夕食を軽くすませたりすると、必要量をとるのがむずかしくなります。1日3食に分けて食べれば、たくさん野菜をとることができます。

☆火を通すとたくさん食べられます。

なま やさい りょう いがい すぐ
生の野菜はかさばっているので、量をたくさん食べたようでも、意外に少ないものです。野菜は、火を通すと、カサが小さくなり、たくさん食べられます。

☆そのほかに…

- いろいろな種類の野菜を組み合わせて食べる
- いろいろな色の野菜を食べる
- おやつとして食べる
(野菜スティック、トマトなど)



9月の給食もくひょう

よい姿勢で食べよう

クイズ
8・9月の給食にはこんな夏野菜がでるよ。野菜の名前がわかるかな。

