

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

平成29年7月7日発行

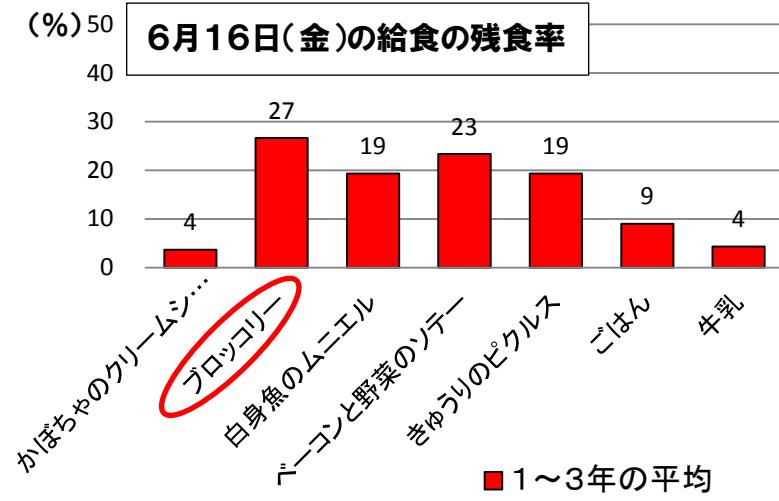
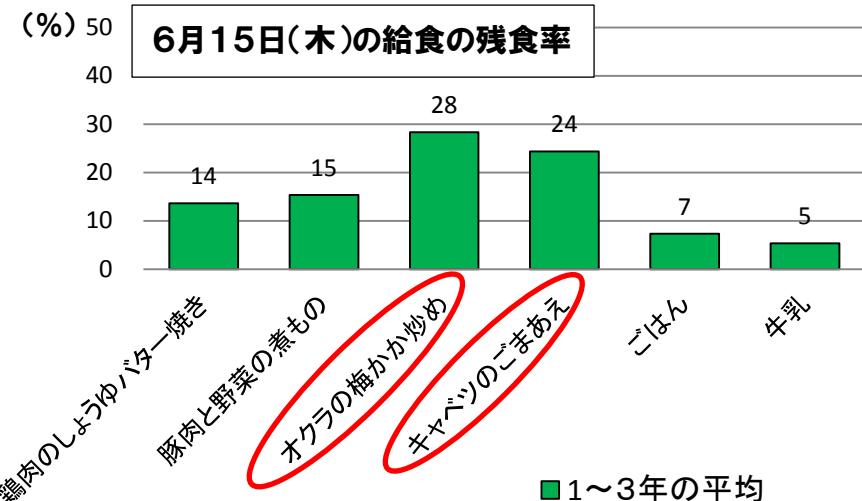
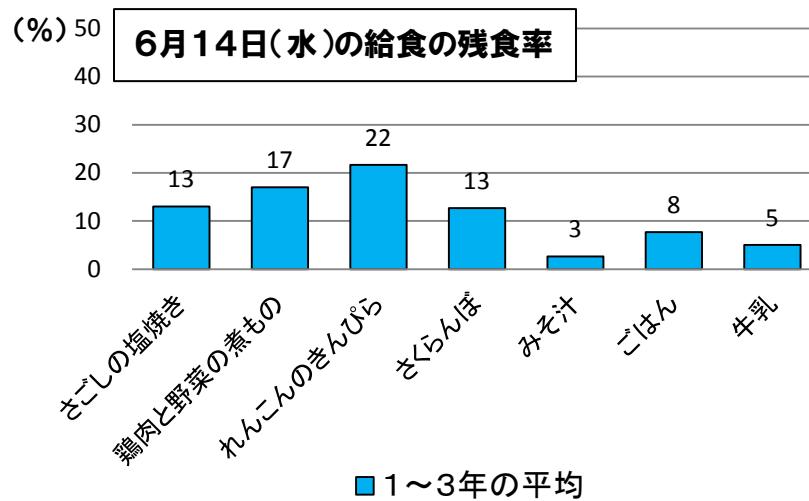
No.8

大阪市立住吉第一中学校

現在、住一では、家庭弁当が約7割、給食が約3割です。

来年度は、8月下旬から親子給食（粉浜小学校で調理された給食をいただきます）が始まるので、給食を生きた教材として、小中連携した食育が推進できると考えています。

しかし、それまでの間は、家庭弁当だからと好きなものだけを入れるのではなく、中学生にとって大切な栄養を意識したお弁当をお願いします。



旬の夏野菜を食べよう

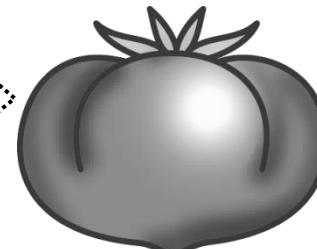
☆おもな夏野菜と有効成分☆

トマト (tomato)

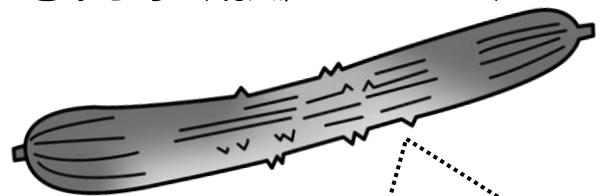
※唐柿(とうし)、蕃茄(ばんか)、赤茄子(あかなす)とも言います。

トマトの赤色の成分のリコピンで、動脈硬化を予防！

酸味の主成分であるクエン酸で食欲増進！

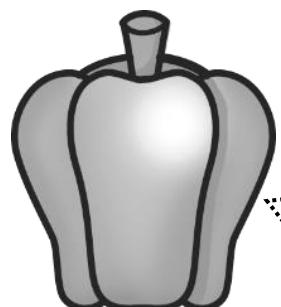


きゅうり (胡瓜/cucumber)



約95%が水分で、少量の無機質がバランスよく含まれるので、スポーツドリンクのようですね！

ピーマン(bell pepper, sweet pepper)



ビタミンCがレモンの約2倍、赤ピーマンなら約3倍含まれているよ！

熱を加えても栄養価が損なわれにくい！

8・9月給食申込み、停止のお知らせ

7月28日(金)が締切です。お忘れないようお願いします。