



食育だより



6月号

6月の旬の食材

蒸し暑い日が増えてきました…

6月は食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。
手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも
十分気をつけて元気に過ごしましょう!



～ 五大栄養素とは ～

タンパク質・・・身体を作る栄養素で肉や魚に
多く含まれています。

脂質・炭水化物・・・力や熱になるエネルギー源でご飯や
ベーコンに多く含まれています。

ビタミン・**ミネラル(無機質)**・・・身体の調子を整えてくれる
栄養素で牛乳やチーズに多く含まれています。

様々な食材をバランスよく食べ、身体を健康に保ちましょう!!



新ごぼう

ごぼうはなんと言っても食物繊維が
豊富に含まれています!
その中でも不溶性食物繊維の「リグニン」は
腸内の発がん性物質を吸着し、
大腸がんの予防効果があると言われています!

給食には
きんぴらごぼうと
して登場!!



給食には
厚揚げとオクラの
煮物として登場!

オクラ

オクラにはβカロテンがレタスの約3倍も
含まれています! 体内でビタミンAに
変換され粘膜や皮膚の健康維持、そして
喉や肺などの呼吸器系統を守る働きが
あるとされています!



お箸選びってどうするの???

お箸選びのポイントはすばり

「持ちやすくてつかみやすい、手にあったもの」

がお箸選びをする上でのポイントになります!

長さの目安としては、親指とひとさし指の先を広げた
1.5倍くらいで材質は滑りにくいものが好ましいです!

手に合ったお箸を使い、
たくさん食べて元気を保ちましょう!

