



令和5年8月24日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道立函館高等支援学校

# 食育だより 8・9月号

長かった夏休みが終わりましたが、毎日暑い日が続いています。夏バテをしている人はいませんか？生活が不規則になってしまった人は、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 生活リズムを取り戻すためには「朝ごはん」

朝目覚めた時に軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、美味しく食べられます。

早起きの習慣をつけ、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。



翌日の準備は前日に済ませ、朝ごはんの時間をしっかり作る。



寝る前にお菓子やアイスなどを食べたり、飲んだりしない。

## 夏こそしっかり食べたい野菜

### トマト

真っ赤な色のもと、リコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

### なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。



### かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

### とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

### パプリカ

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄色の色のもと、カロテンです。



やさい  
**8月31日**

給食では、**夏野菜カレー**を提供します。

ズッキーニ、なす、パプリカなどの夏野菜がたくさん入ります。

## 9月28日「お月見」



お月見には、一年で最も月が美しく見える秋の時期に感謝をするという意味があります。別名「芋名月」とも言われるこの日の給食では、里芋の煮物を提供し、白玉を豆腐でこねた団子を手作りします。みなさんお楽しみに～