



南関町学校給食センター  
栄養教諭 橋本 綾

なが やす きかんちゅう まいにち せいかつ ふきそく せいかつ みだ しんがつき  
長い休みの期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。生活が乱れたまま新学期を  
むか げんき がっこうせいかつ あさ き しかん  
迎えてしまつては、元気よく学校生活をスタートできません。朝ごはんを決まった時間に  
しっかり食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。

# 8月31日は野菜の日

## 野菜のこと、どのくらい知っている？

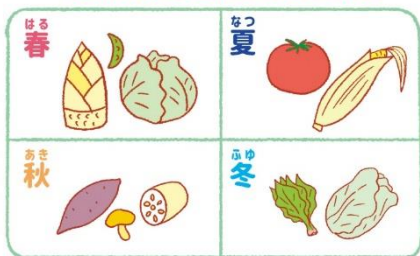
がっ ちに ひづけ すうじ ごろあ やさい ひ  
8月31日は、日付の数字の語呂合わせて「野菜の日」となつ  
ています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしてお腹の  
ちょうし ととの しょくもつせんい おとな にち グラム  
調子を整える食物繊維がたっぷりです。大人で1日350g、  
しょうがくせい なまやさい りょうて ばいぶん かい りょう めやす  
小学生なら生野菜を両手に1杯分が1回にとる量の目安です。



いろ かお たの  
色や香りも楽しめる

かん  
ふるさとも感じられる

きせつ うつ が かん  
季節の移り変わりを感じられる



からだ かん  
おはだピチピチで体もいい感じ

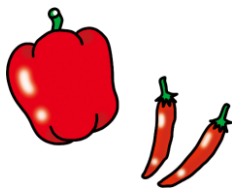


### 野菜の力を健康づくりに役立てよう！



リコピン

トマトやスイカなどの赤い成分です。体のさびつきを防ぎます。



カプサイシン

パプリカや唐辛子に含まれます。体のさびつきを防ぎます。



アントシアニン

なすや黒豆、ベリー類に多く含まれます。高血圧や動脈硬化を予防します。



イソチオシアネート

アブラナ科の野菜で、スプラウトや大根の辛味成分です。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぎます。



リゅうが 硫化アリル

たまねぎやニンニクのおい成分です。血液をサラサラにし、疲れをとるビタミンの吸収を助けます。

