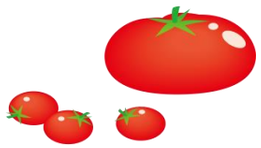
食育だより 7月号

2024年7月
吉見町学校
給食センター

梅雨空が続くとジメジメして、晴れると一気に真夏日となり、気温の変化が激しくなっています。ついつい食欲がなくなってしまいますね。しかし、夏の暑さに負けないためには、食事がとても大切です。これから旬を迎える夏野菜は、水分が多く体を内側から冷やしてくれます。たくさん食べて暑さを乗り切る体力をつけましょう。

＊色の濃い野菜を食べよう！＊～赤・緑・黄色～＊

トマト	ピーマン	かぼちゃ
		
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）が多く含まれていて、老化や病気を防ぐ働きがあります。	独特の香りと苦みがあり、ビタミンＣが多く、赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあります。	夏が旬ですが、丸ごと保存すれば冬まで食べられます。カロテンが豊富です。

～＊～＊～＊