

8月 食育 だより

暑い夏がやってきました。皆さまいかがおすごでしょうか？

できることから生活リズムを整え、夏バテ予防をして暑い夏を元気に乗り越えましょう！！



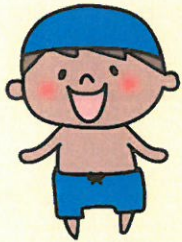
8がつ31にちは **やさいのひ** です！！

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています。

苦手な野菜でも、1口だけ食べてみることで好き・嫌いの克服になります。

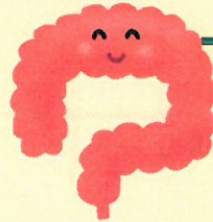
野菜には、からだの調子をととのえる働きがあります。

ビタミン



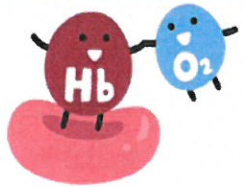
目の働きを良くしたり
からだの調子を整えたり、
肌を丈夫にします。

しょくもつせんい



腸を掃除します。
腸の働きを活発にし、
便秘を防ぎます。

てつぶん



鉄分の吸収を高め
からだの発達や
脳の働きを助けます。

カルシウム



骨や歯をつくり、
丈夫にします。

カリウム



余分塩分を体外にだす
働きがあり、高血圧予防
になります。
濃い味のスナック菓子
などは食べ過ぎないよ
うにしましょう。

旬の食材

きゅうり



きゅうりの旬は6～8月です。
きゅうりの95%は水分となっていてからだを冷やす
作用があるので、夏場の水分補給にぴったりです。

おいしいきゅうりの見分け方は濃い緑色でハリとツヤ
があるもの、また表面のイボがピンととがっているものが新鮮です。

