

8月 給食 だよ!

『食堂は教育の場』
～ 弘学館の給食は、好き嫌いをなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2024年8月 弘学館 給食室



8月31日は野菜の日

昭和 58 (1983) 年に、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ
野菜に関連する 9 団体の関係組合が、「もっと野菜のことを知って欲しい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いをこめて、「8 (や) 3 (さ)
1 (い)」の語呂合わせから制定した記念日です。

◎あなたの野菜、足りていますか？

国では、毎日 350g 以上 (緑黄色野菜 120g、その他の野菜 230g) とることを目標としていますが、どの年代においても不足している現状にあります。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれており、肌の調子や腸内環境をよくする働きがあります。積極的な野菜の摂取を心がけてみましょう！！



夏野菜をたくさん食べよう



《きゅうり》

シャキシャキした歯ごたえと
表面に細かいイボがあるのが
特徴。みずみずしい夏野菜。



《トマト》

真っ赤な色にはリコピンが
豊富。老化や病気を防止
する働きがあります。



《なす》

鮮やかな紫色の皮、抗酸化
成分のナスニンが多く含まれ
ています。



《ピーマン》

独特の香りと苦みがあり、
ビタミン C が多い野菜。
赤や黄色のものは甘みが
あるのが特徴。



《ゴーヤ》

独特な苦みが特徴。ゴーヤの
ビタミン C は加熱しても壊れ
にくいのが特徴。



《okra》

粘り気のもととなる食物繊維の
ペクチンには腸内環境を整える
働きがある。



※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより

《食育クイズ～8月～》

8月13日～15日はお盆です。お盆の13日には、ご先祖様の霊を迎えるために馬や牛に見立てて野菜が飾られます。では、次のうちお盆に飾る野菜ではないのはどれでしょう。 ※正解は来月の給食だよりで...

- ① ピーマン ② きゅうり ③ なす

7月の食育クイズの答え

③ 清正にんじん

戦国時代、熊本の武将・加藤清正が文禄・慶長の役で朝鮮出兵した際、日本に持ち帰ってきたことが由来と言われています。