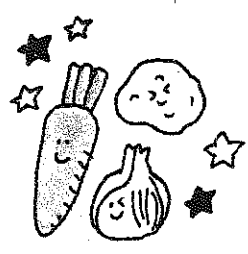


野菜を食べよう



野菜を食べると、このような良いことがあります。



目の健康を守ります。

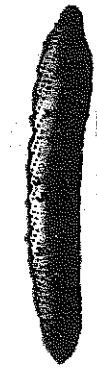
おはだかツヤツヤになります。

うんちが良く出ておなかの調子が良くなります。

かぜに負けない
元気な体を
作ります。

野菜を食べることは、私たちが健康に生活するために、とても大切なことです。

きゅうり



きゅうりの95%以上は水分です。また、カリウムが豊富なため、体のむくみをとってくれます。表面のトゲが痛いものほど新鮮なしるしです。

なす



なすのむらさき色は、「アントシアニン」という色素です。血管がたたくのを防いだり、ガン予防する効果があるといわれています。

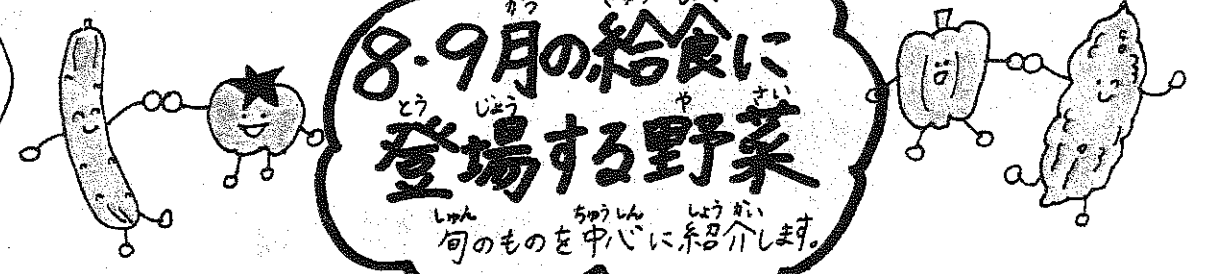
トマト



トマトは、野菜の中でも甘みが強いのが特徴です。「グルタミン酸」といううまみ成分が多いため、料理に加えるとこくがでて、おいしくなります。

8・9月の給食に登場する野菜

旬のものを中心に紹介します。



ピーマン



ピーマンはとうがらしの仲間ですが、とうがらしのような辛味はありません。

カロテンやビタミンCが豊富なため、かぜ予防などに効果的です。

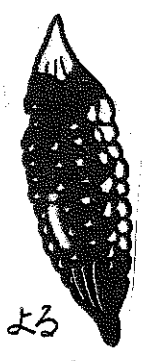
かぼちゃ

かぼちゃは栄養価の高い野菜のひとつで、カロテン、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含みます。

ガンやかぜの予防が期待されます。



ゴーヤ



ゴーヤ特有の苦味は、「モモルデシン」という成分によるものです。モモルデシンには、食欲を増進させたり、胃腸を保護したり、血糖を下げたり、など体に良い効果がたくさんあります。