

ミニミニ豆知識

6月は食育月間ということで、給食の時間に栄養教諭がその日の給食の食材について話しています。



6月1日 きゅうり

今日のきゅうりは旭川産です。きゅうりに含まれているカリウムという栄養素は、腎臓の働きを助けて、高血圧の予防に効果があります。また、むくみをとってくれる作用もあります。いろいろなものを体の外に出してくれる働きがある夏野菜のひとつですので、しっかり食べてくださいね。

6月2日 エリンギ

今日のエリンギは北海道産です。こりこりとした歯ごたえが特徴のきのこです。この食感は、食物繊維を多く含んでいるからです。食物繊維はおなかの動きを活発にしたり、きれいにしたりしてくれる働きがあります。また体にとって良い働きをしてくれる菌を増やしてくれる働きもありますので、きのこが苦手な人が多いかもしれませんが、がんばって食べてください。



競い合っておかわり!



ナムルに入った
緑の野菜が豆苗
です。

6月3日 豆苗(とうみょう)

豆苗は東神楽町でたくさん作られている野菜です。今日の豆苗も東神楽町産です。なんの野菜の芽か知っていますか? えんどう豆の種です。そんな豆苗には、ビタミン類がとても多く含まれています。骨や筋肉を強くしたり、疲れた体を元気にしてくれたりする働きがありますので、しっかり食べてくださいね。

6月4日 大根

今日の大根は北海道産です。
だいこんは、日本に古くからある野菜で、
弥生時代には大根があったと言われてい
ます。大根おろしにしたり、煮たり、漬
物にしたりといろいろな料理に使われる
野菜です。ビタミンCが多く含まれてい
て、体の調子を整えてくれる働きをし
てくれます。生で食べると、食べ物の栄養
が体に取り込みやすくなるようにお手伝
いをしてくれます。実は大根の栄養は、
葉っぱの方にもたくさん含まれていま
す。おうちで葉っぱまで食べる機会があ
ったら、ぜひ食べてみてください。



6月5日 にんじん

今日は茨城県産のにんじんです。
にんじんのオレンジ色はカロテンという
色素です。カロテンは、体の中に入ると、
ビタミンAというものになります。ビ
タミンAは目の働きを助けたり、風邪菌
が体に入ることを防いでくれたりする働
きがあります。油と一緒に食べると、よ
り体の中に吸収されやすくなりますの
で、牛肉や油揚げの油と一緒に食べるこ
とは相性がとても良いです。

のこせすたくさん食べてねえ

