

# ランチタイム11月号

## ☆ 今月の給食目標

旬の食べ物を知って食べましょう

「旬」とは、野菜や果物、魚などの食べ物が一番おいしくて、値段も安く、栄養も多く含まれている時期のことです。

たとえば、ほうれん草は一年中お店にならなくても、旬は冬です。

夏と冬とを比べると、冬の方がビタミンCの量が3倍も多くなっています。

旬の季節をおぼえておいて  
あじわってみましょう。

### 旬の果物カレンダー

しゅん	みかん	いよかん	キウイフルーツ	さくらんぼ
くだもの	りんご	ぎんかん	いちご	びわ
	かき	ぶどう	なし	うめ
	バナナ	レモン	パイナップル	ブルーベリー
				すもも
				いちじく
				もも
				メロン
				すいか

## ☆ 今月の栄養目標

色の薄い野菜の働きを知ろう

野菜には色の濃い野菜と色の薄い野菜に分けられて、色の薄い野菜にはビタミンCが含まれています。

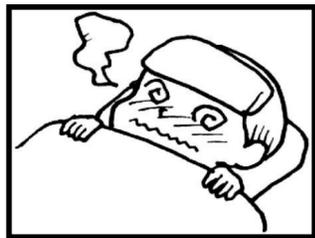


ビタミンCが不足すると...

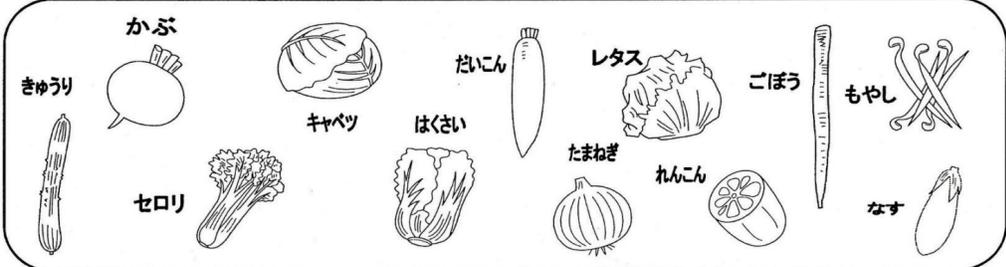
イライラする→



←風邪をひきやすくなる



血が止まりにくくなる→



野菜をたっぷり食べるには...

🍴 1日3食に分けて食べましょう

1日の必要量は、3食に分ければ楽に食べられますが、朝ごはんを抜いたりすると必要な量をとるのはなかなか難しくなります。



🔥 火を通すとたくさん食べられる

生で食べるより、煮物、炒め物、おひたしなど火を通すとかさが小さくなってたっぷり食べられます。

