



8・9月 食育だより

令和7年8月
南砺市立井波中学校

暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続きそうです。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



野菜をもっと食べよう！



8月31日は、「8（や）・3（さ）・1（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜の1日の摂取目安量は、小学生で300g以上、中学生以上・成人で350g以上ですが、意識してとらないと不足しがちになります。野菜は私たちの体の調子を整える大切な食品です。野菜が苦手という人も、毎食必ず野菜を食べるようにしましょう。

野菜には、体の調子を整える栄養がたっぷり！

食物繊維

食後の血糖値上昇を抑制し、便秘を整える



ごぼう



さつまいも



きのこ

鉄

貧血を予防する



かぼちゃ



ピーマン



にんじん

カリウム

高血圧を予防する



ミニトマト



アボカド



やまいも

ビタミン

病気にかかりにくい体を作る



こまつな



ほうれんそう



みずな

9月17日（水）に育成会生活教養委員会の企画により、「パティスリーまちなみラパンさん」のデザートをいただきます。地元の美味しくて、体に優しいデザートをみなさんで味わいましょう。お楽しみに！

