

# 食育だより

2017.11  
 貝塚市立第二中学校  
 No.5

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。手洗い・うがいを行い、睡眠をしっかりととりましょう。バランスのよい食事をとることも大切です。

## 野菜を食べよう!

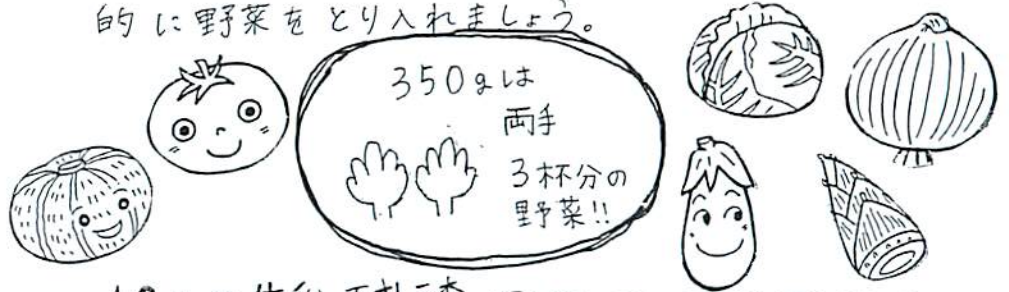
野菜は1日350gを目標に食べようといわれています。野菜には緑黄色野菜と淡色野菜があります。緑黄色野菜は色が濃い野菜で食べられる部分(可食部)が100gあたりのカロテンが600μg以上含まれているものことです。淡色野菜はそれ以外の野菜のことです。しかし、カロテンが600μg以下でもよく食べられている野菜は緑黄色野菜に分類されます。トマトやピーマンなどです。

☆ カロテンとは色素のことです。その中のβカロテンというのは体内の中で必要な分だけビタミンAに変化します。

ビタミンAは皮膚や粘膜を保護したり、目の健康を維持してくれます。

淡色野菜にも食物繊維やビタミンが含まれています。

1日に350g食べるのは難しいですが、炒めたりゆでたり、スープの具材にしたりと工夫をして積極的に野菜をとり入れましょう。



350gは  
 両手  
 3杯分の  
 野菜!!

## 10月の牛乳残残渣

少し寒くなってきた、牛乳の残本数が先月に比べ多くなっていました!!

3年生 35.1%、2年生 29.3%、1年生 14.3%でした。無理をせず「飲める分だけ飲んでみましょう!!」

## 日本語で何と読むでしょう?!



- ① ツナ ( )
- ② サルモン ロウ ( )
- ③ オクトパス ( )

- ④ スウィート シュリンプ ( )
- ⑤ ミディアム ファット ツナ ( )

- ⑥ スクイッド ( )
- ⑦ オムレット ( )
- ⑧ ユーロウテイル ( )

ヒント: すしのネタ



女211 ③ 毛玉④ 4ト⑤ ロウ中⑥ コイロ⑦ 太白⑧ 4ト⑨ 白⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮