

えいようだより

2021（令和3）年12月
 摂津市教育委員会
 摂津市学校給食会

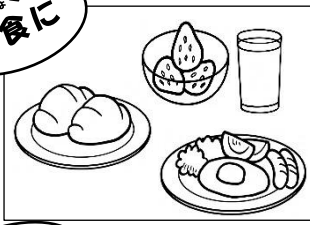
くだもの
果物で

からだ ちょうし
体の調子をととのえよう!

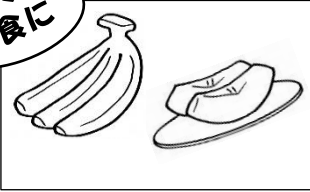


くだもの果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維なども多く、からだ ちょうし 体の調子をととのえてくれます。また、やさい なか 野菜の中には、すいかやいちご、メロンのようにあじ えいようめん 味や栄養面から、くだもの 果物としてあつかわれるものもあります（「果実的野菜」とも呼ばれています）。くだもの た 果物を食べることによって、ふそく 不足しがちなえいようせいぶん おきな 栄養成分を補うようにしましょう。

ちょうしょく
朝食に



かんしょく
間食に



まいにち しょくじ
～ 毎日の食事にプラス～

エネルギー源となるブドウ糖などの糖質が多く含まれているので、のう からだ かっぱつ かつどう 脳も体も活発に活動しはじめることができます。

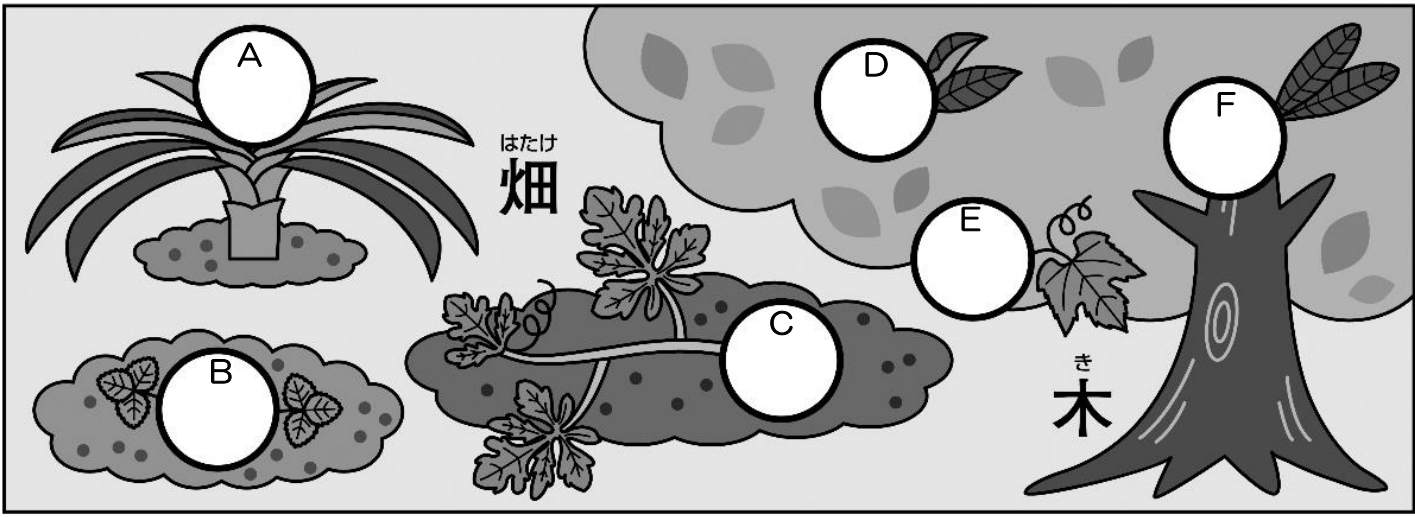
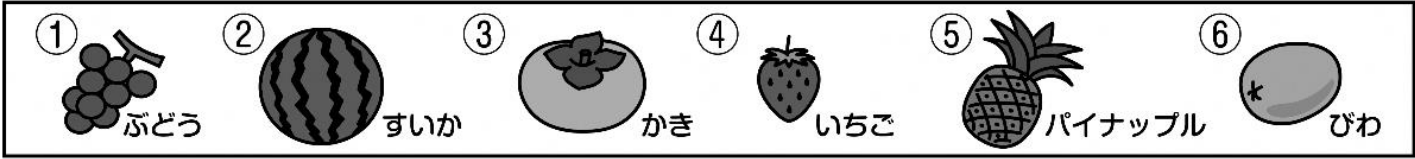


ふそく 不足しがちなビタミンやミネラルの補給に、かんしょく 間食を じょうず りよう 上手に利用しましょう。



くだもの
果物クイズ

つぎ くだもの 次の果物は、どんなところ みに の実るでしょうか？葉っぱをヒントに○の中に番号を書きましょう。



【答え】A:⑤パイナップル B:④いちご C:②すいか D:③かき E:①ぶどう F:⑥びわ