



食育だより No. 1

令和2年度8月3日

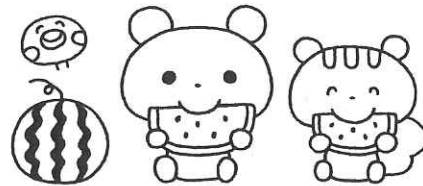
寝屋川なかよし保育園・第2寝屋川なかよし保育園

みなさん、朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べないと、しっかりと睡眠をとっていても眠たかったり、頭の中が栄養不足になり、イライラしてしまうことがあります。

が、反対に、朝ごはんを食べるとこんなに良いことがあります！…朝から脳や身体が活発になり集中力が高まります。また、リズムが整った身体は、強くなり風邪などの病気にかかりにくい状態になるとも言われています。

◎美味しい野菜の見分け方



●ゴーヤ

- ・まんべんなく全体的に太くそれほど大きくないもの。
- ・ずしっとした重みがあり、硬くハリとツヤがあるもの。
- ・くっきりとしたイボが密集しているもの。
- ・薄い緑色で大きめのイボがあるものはわりと苦みが弱い。

●トマト

- ・お尻の部分から星形の白い線が伸びているもの。
- ・ヘタやがくがピンとしていて枯れていないもの。

●ナス

- ・ツヤがあって色の濃いもの。
- ・ヘタにあるトゲが鋭いものが新鮮である。

左の写真は園庭で採れた野菜です。

美味しく食べてこの暑い夏を乗り越えましょう！！