



食育だより

～7月号～

山潟小学校

親子でお読みください。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。天気の良い日は、外で元気に体を動かしましょう。体を動かすと汗をたくさんかくので、体の水分が失われてしまいます。のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。

もう少しで夏休みです。夏休みになっても早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、元気に過ごしましょう。



●こんげつのめあて● すききらいしないで食べよう

暑い夏を元気に過ごそう

夏ばてをしないよう、食生活に気を付けましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がかたくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

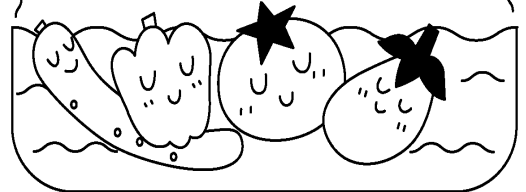
えいようたっぴいの夏野菜を食べよう!



夏が旬の野菜と言えば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富で、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。

夏野菜で熱をとりましょう

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、レタスなどの夏野菜には、体の余分な熱を取る働きがあります



鳥屋野潟でとれる空心菜




鳥屋野潟で作られている空心菜！今年も7月の給食に登場します。ビタミンやミネラルが豊富な野菜で、疲労回復にも役立ちます！


ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう!

ねっちゅうしょう とは、いわゆる日射病や熱射病などの総称で、軽度のものから、命の危険にかかわる状態まで様々です。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などには、頻りに水分補給を心がけましょう。

すい ぶん ほ きゅう やく そく 水分補給と3つの約束




② 飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



① のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

③ 飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう!



と や の が た し ょ く ざ い つ か 鳥屋野潟の食材を使ったメニューです。

~7月の給食の献立から~

空芯菜のペパロンチー/風

<材料>	(4人分)	g
空芯菜	120g	
キャベツ	120g	
ベーコン	50g	
ホールコーン	50g	
にんにく	半片	
オリーブオイル	小さじ2	
唐辛子	少々	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

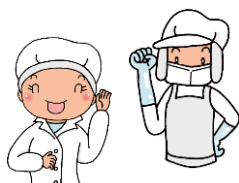
<作り方>

- 1 空芯菜は4cmぐらいにカット、キャベツは四角、ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、とうがらし、ベーコンを炒める。
- 3 にんにくの香りがして、ベーコンに焼き色がついてきたら、空芯菜の茎の部分とキャベツを入れて炒める。さらに葉の部分を入れて全体がなじんだら、塩、こしょうで味付けして出来上がり!

※お好みで、仕上げにしょうゆを少し加えてもおいしいです。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

きゅうしよくしつ 給食室から!



なつやす まえ きゅうしよく がつ にち きん 夏休み前の給食は7月22日(金)までです。

やす あ きゅうしよく がつ にち はじ よてい 休み明けの給食は、8月29日(月)から始まる予定です。

やす あ みな えがお あ たの 休み明け、また皆さんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。楽しい夏休みにしてください。