

食育だより ~7月号~ No.4

令和5年7月3日(月)

山湯小学校

親子でお読みください。

毎月19日は

食育の日

もうすぐ本格的な夏がはじまります。暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分に睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏が旬のピカピカの野菜や果物たちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

●こんげつのためて●

すききらいしないで食べよう

7月の給食には夏野菜をたくさん使っています!

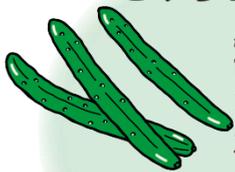


夏の健康づくりに夏野菜!



夏の旬の野菜と言えば、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そだった夏野菜は、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、パワーアップ!! しましょう。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用があるとされます。

給食では、サラダなどに、1年中使いますが、夏はやっぱりきゅうりの漬物ですね。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

給食では、夏野菜のカレーやキーマカレーに使います。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

給食では、卵とじ、みそ汁、夏野菜のカレー、夏野菜の揚げ煮に使います。

とやのがた 鳥屋野湯でとれた空心菜



鳥屋野湯でつくられている野菜です。7月の給食にも登場します。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!

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

給食では、夏野菜の揚げ煮で食べます。栄養豊富な皮も一緒に。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB₁も多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

給食では、えだまめごはんのほかに、夏野菜の揚げ煮にも使います。

暑い夏を元気に過ごそう

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



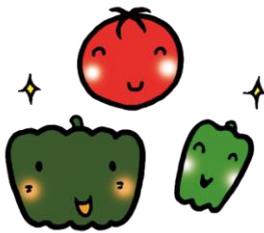
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



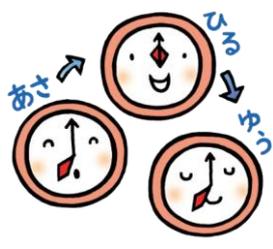
飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

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。



給食室から！

夏休み前の給食は7月21日（金）までです。休み明けの給食は、8月30日（水）から始まる予定です。休み明け、またみな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。

注意していますか？

体からの「便り」



私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からの便り」です。毎日、すっきりいうちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいのうちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。