

食育だより



令和6年7月1日

No.4

山潟小学校

もうすぐ本格的な夏が始まります。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。熱中症にならないためには、たくさん汗をかいた分、水分を補給する必要があります。みなさんは水分補給をするとき、何を飲んでいますか？甘いジュースはとてもおいしいですが、糖分がたくさん含まれています。暑いときの水分補給は、糖分の含まれていない水や麦茶、またカルシウムを多く含む牛乳で補うようにしましょう。



●こんげつのめあて●

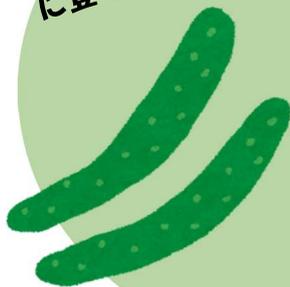
すききらいしないで食べよう



～夏の健康づくりに夏野菜～

7/2
きゅうりのあまから
に登場!

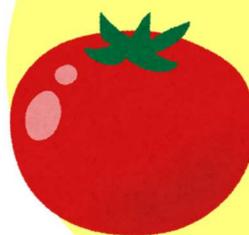
きゅうり



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、利尿作用もあるとされています。

7/23
なつやさいカレー
に登場!

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。

7/16
なすとかぼちゃの
どぼろあえ
に登場!

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」と呼ばれています。ビタミンA・C・Eが豊富です。

7/10
くうしんさい
のカレー-きんぴら
に登場!

空心菜



鳥屋野潟で作られている野菜です。βカロテンやビタミンB1が豊富です。新潟の野菜で夏を元気に過ごしましょう!

夏の飲み物、みなさんは何を飲みますか？



暑い夏、みなさんはのどがかわいたときに何を飲みますか？

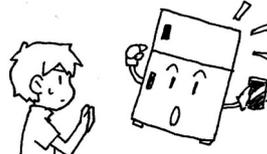
牛乳？麦茶？ジュースなどの清涼飲料？

夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。ジュースなどは甘くておいしいですが、糖分がたくさん含まれています。飲みすぎは、砂糖のとりすぎでむし歯や、夏バテの原因になったりします。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

夏の飲み物の 飲み方1つの ポイント！



清涼飲料を水のかわりにしない



清涼飲料は冷蔵庫に常備しない



食事の前には清涼飲料を飲まない



おやつときは、麦茶や牛乳がおすすめ



外出のときは、お茶を持っていく



甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない



清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける

注意していますか？

からだのお“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「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、ごはんやおかず、野菜をしっかり食べて体もよく動かすことが大切です。冷たいものを飲みすぎ、食べすぎると軟らかくいやなにおいのうん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。



給食室から



夏休み前の給食は7月23日(火)までです。休み明けの給食は、8月29日(木)から始まる予定です。休み明け、またみなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。素敵な夏休みにしてください！