

暑い夏を元気に過ごそう！

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は1年で一番食欲が落ちる時期で、給食の残りも多くなりがちです。しかし、みなさんの体は1年中成長しています。成長するための栄養をしっかりとりたいですね。暑さに負けない食生活で、夏を元気に過ごしましょう！

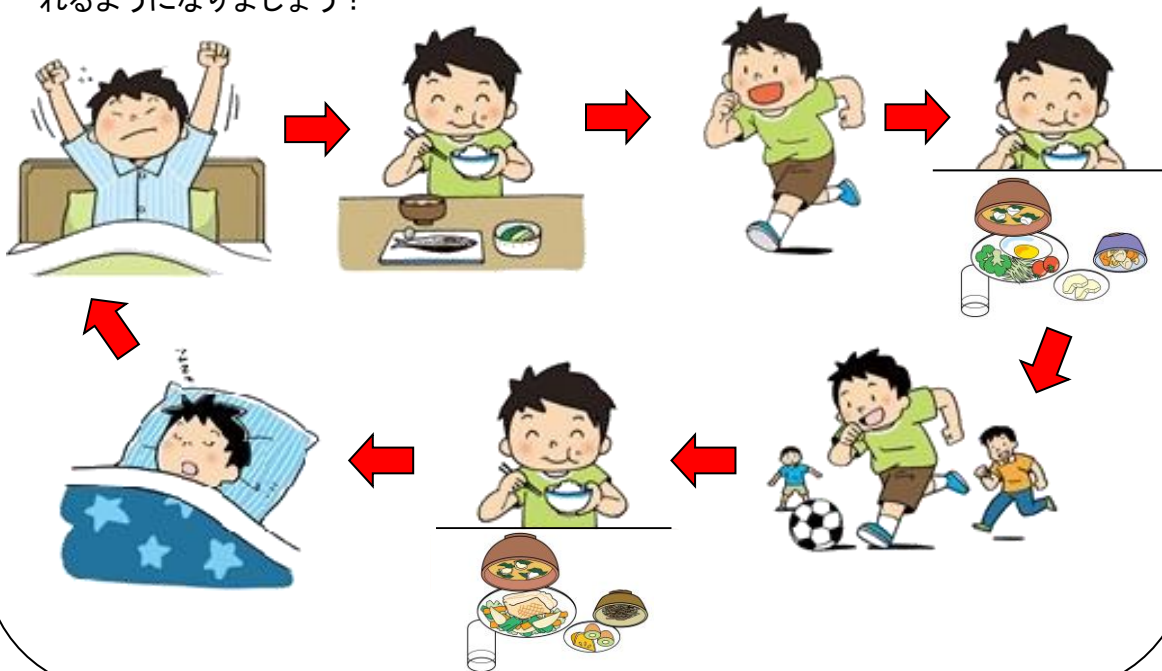
夏の食生活のポイント



元気ポイント1: まずは早起き、朝ごはん！

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。夏休みに入ると朝寝坊したくなりますが、寝坊する⇒朝ごはんが遅くなる⇒昼にお腹がすかず、昼ご飯が遅くなる⇒夜ご飯も遅くなる⇒寝る時間が遅くなる⇒寝坊する…という悪循環になり、体調も悪くなります。

眠くても頑張って起きて朝ごはんを食べれば頭も体も目覚め、元気に毎日を過ごすことが出来ます。早起きする⇒朝ごはんをしっかり食べられる⇒朝から元気に活動できる⇒お腹がすいて昼ごはんがおいしい⇒午後も元気に活動できる⇒お腹がすいて夜ご飯がおいしい⇒昼間元気に活動したから早く眠くなる⇒早く目が覚める…という元気サイクルを送れるようになります！



元気ポイント2: 上手に水分補給をしよう！

汗をたくさんかく夏は、上手な水分補給が必要です。食事の前に水分をとりすぎると胃液が薄まり、消化が悪くなったり、食欲が落ちたりします。水分補給は一度にがぶがぶ飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめにとるのがポイントです。外で長時間遊ぶときは水分補給のため、水やお茶を持っていきましょう。

スポーツをするときはスポーツドリンクで水分補給をするのもよいでしょう。ただ、スポーツドリンクにも糖分が含まれるので薄めて飲むなど工夫しましょう。

また、甘いジュースや炭酸飲料は普段の水分補給に飲んでいると糖やエネルギーのとりすぎになります。1日にコップ1杯～2杯程度、量を決めて飲むようにしましょう。



元気ポイント3: バランス良く食べよう

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりした食事ばかり続けているとたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。

めんやご飯、パンなどの**主食**、肉や魚、豆製品、卵を使った**主菜**、汁物や**副菜**をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



2年生がそら豆のさやむきをしました！

6月2日(木)に、2年生がそら豆のさやむきをしました。今年是我孫子市でとれたそら豆を使いました。農家から枝についたままのそら豆を納品してもらい、さやが空に向かって実る様子を観察しました。やる気まんまんの2年生は、「大きい豆だね!」「幼稚園でもやったことあるよ!」などを口々に言いながらにぎやかにさやむきをしました。

むいてもらったそら豆は、シンプルな塩ゆでにして給食に出しました。そら豆の独特のにおいが苦手という子どもが多いですが、匂いの味を知ってもらいたいと思います。

