



毎月19日は  
食育の日

緑小学校給食室  
R6.6.28

楽しい夏休みが、あと少しでやってきます。窓の外は、青と白の2色に染まり、緑の木々が元気いっぱい太陽の光を空へ跳ね返しています。セミの声がいつの間にか聞こえる時期でもありますね。

廊下をすれ違う時に、「おいしかった!」や「今日のメニューはなあに?」と声をかけてくれるお友達がたくさんいます。その声が、給食室のみんなの励みになっていることを、みなさんは知っていましたか?

### 夏の誘惑!

## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたままがちな状態です。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 体の中の大半は水分です!

体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇が始まります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。とくにこれから暑くなる時期は、意識して水分補給をしましょう。

しかし、甘いジュースやスポーツドリンクで水分補給をし続けると、糖分のとりにすぎになってしまいます。清涼飲料水の飲みすぎには、十分気を付けましょう。普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。

また、飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



## 夏バテを防ぐ! 食事のポイント

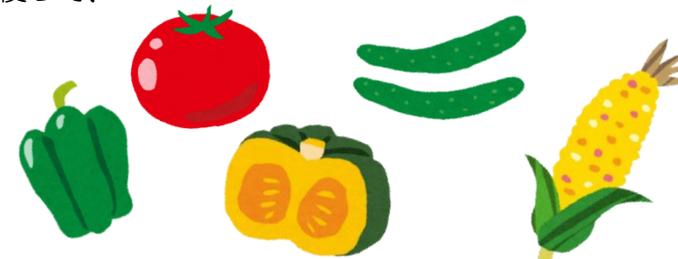


- ① 偏った食事を避け  
バランス良く食べる  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ② ビタミンB群  
ビタミンCを多くとる  
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- ③ 冷たいものを  
食べ過ぎない  
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 今が旬! 夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、きゅうり、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分がたくさん含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。給食でも、これらの夏野菜を使って、枝豆入りわかめごはん、枝豆サラダ、とうがんの煮物、蒸しとうもろこし、トマトと卵のスープ、夏野菜のチーズ焼きなどを用意します。

旬の食材からエネルギーをもらって暑い夏に負けない体を作りましょう。



### とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます



7月5日(金)に、2年生がとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれます。

5月に1年生・3年生にお手伝いしてもらった日には、苦手な野菜もたくさん食べられたという嬉しい声が聞こえました。今回も嬉しい声が聞けるよう、2年生のみなさん、よろしくお願いします!

### おしらせ

- ★ 1学期の給食は、7月17日(水)で終了です。給食当番さんは、白衣の洗濯をよろしくお願いいたします。
- ★ 給食最終日にセレクトデザートを予定しています。お楽しみに!  
バニラシューアイス (7大アレルギー: 卵・乳・小麦)  
チョコプリン (7大アレルギー: なし)  
みかんゼリー (7大アレルギー: なし)

