# 給　食　だ　よ　り

令和４年
７月号

春日部市立
豊野小学校

梅雨も明け、だんだんと暑さも厳しくなってきました。もう少しで楽しい夏休みがやってきます。暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。

楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏バテしない体をつくるために！

### ①冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しよう

冷たいアイスクリームやジュースばかり飲んでいると、
おなかが冷えて、胃腸の調子が悪くなってしまいます。
食べすぎ飲みすぎには注意して、適度な量をとるようにしましょう。
また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養が偏ってしまいます。
おかずや汁物を加えるなどして、お肉や魚、野菜もしっかり摂れるように心がけましょう。

### ②朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は、生活リズムを整えるのに大事な働きをします。
とくに朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。
生活リズムが乱れがちな夏休みも朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

### ③冷房や夜更かしに気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると、体調を崩しやすくなります。
さらに、楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなってしまいますが、
睡眠不足は夏の健康の大敵です。早寝早起きを心がけて生活しましょう。

## 夏野菜をたくさん食べよう！

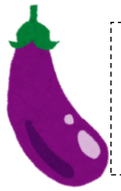
太陽をたっぷりと浴びた夏の野菜や果物は、ビタミン・ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。夏野菜と聞いてパっと思い浮かぶトマトやきゅうり、ピーマン以外にも夏野菜はたくさんあります。

おいしくて栄養価の高い旬の野菜をぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。

### ゴーヤ

沖縄料理でよく使われる
苦味が持ち味の野菜。
ビタミンCがたっぷり

### ナス



油との相性抜群！
油で炒めてから、みそ汁に
入れると色落ちせずコクも増す。

### ズッキーニ

きゅうりではなく、
かぼちゃの仲間。
炒めても、揚げても、
煮込んでも◎

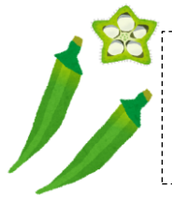
### トウモロコシ

若い実を食べる野菜。
糖質の代謝を助ける
ビタミンB群も多い。

### 名荷（みょうが）

食べるのは実ではなく、
花のつぼみの部分。
香りがよく薬味としても◎

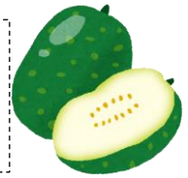
### オクラ



ネバネバがおいしい。
ぬめりの成分は水溶性の
食物繊維。

### 冬瓜（とうがん）

夏にとれるが冬まで
持つことからこの名前が
付いたそう。



### 南瓜（かぼちゃ）

実は夏が旬！
ビタミンA・C・Eの三拍子
がそろったスーパー野菜。

### ～給食室から～

給食室に戻ってくる空っぽの食缶を見ると、
「頑張って作って良かった」と、とても嬉しい気持ちに
なります。2学期もまた元気いっぱいの皆さんと再会して、
給食をスタートできる事を楽しみにしています。

### お知らせ

1学期の給食終了は、
7月15日（金）です。
お家での白衣の洗濯等
よろしくお願いいたします。