

# 食育だより

## 7月

令和7年7月  
春日部市立牛島小学校

もうすぐ夏休みです。毎日、真夏のような暑さですね。暑い夏は体が疲れやすく、食欲も減退してしまいます。油断していると暑さに体の機能が追い付かず体調をくずしてしまいます。規則正しい生活をして、体の調子を整え、元気に夏休みをむかえるようにしましょう。

### 夏バテをふせぎましょう！



#### 暑さに負けないために

十分な休養、適度な運動、規則正しい食生活。暑い夏をのりきるための条件です。



#### 特に朝食をとろう！

食欲がないからといって食事を抜くことは、体のリズムをくずします。特に朝食は、しっかりとりましょう。



#### 水分補給をしっかりと！

糖分の入った清涼飲料はひかえめに。のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲みましょう。



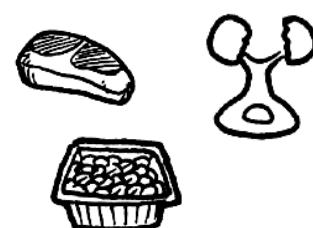
#### 野菜をたくさんたべましょう！

ビタミン・ミネラルは、汗と一緒に流れてしまうため、夏は特に補給することが必要になります。新鮮な野菜には、ビタミン、ミネラルがたっぷりあります。しっかり食べましょう。



#### タンパク質もとりましょ

たんぱく質が不足するとスタミナも不足してしまいます。たんぱく質のほかに、ビタミンB1を多く含む、豚肉や卵、大豆製品などを毎日とるようこころがけましょう。



### 熱中症予防に牛乳！



牛乳には糖質とたんぱく質が含まれています。運動直後にコップ一杯の牛乳を飲むと血流量が増加して、熱中症予防に効果的です。

### 3年生がとうもろこしの皮むきをしました



3年生が給食室で使うとうもろこしの皮むきをしました。「とうもろこし」についてのスライドで話を聞いた後、皮むきをしました。粒と粒の間から生えているひげも1本1本ていねいに取ってくれました。ひげが残っていると食べたときおいしくありません。みんな真剣にむいていました。

### オリジナル給食メニューコンテスト（3年生以上の児童のみなさん）

夏休みに牛島小の給食メニューを考えませんか？優秀な作品は、給食の献立に取り入れ、春日部市教育委員会から表彰されます。用紙は夏休み前に配ります。ぜひ、挑戦してみてください。