

# 給食だより



令和6年7月  
流山市立流山北小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか？暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならぬように食生活にも気をつけることが大切です。もうすぐ夏休みです。お休みの間も元気に過ごすポイントを紹介しましょう。

## 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

**1** 冷たいものばかり好んで食べている。




**2** 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。




**3** 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。




**4** 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。




**5** クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。




**6** 夜ふかしすることが多い。




○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

## 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！

今ごろお店に出回っている夏野菜は、価格も手ごろで種類も豊富です。旬の野菜は一年のうちで栄養価が高いこともわかっています。色の濃い野菜は、油と相性がよいものが多いので、カレーや天ぷらなどはいかがでしょうか。

- ゴーヤー** ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。
- かぼちゃ** カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。
- パプリカ・ピーマン** ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。
- トマト** 真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。
- なす** ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。
- モロヘイヤ** ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。
- とうもろこし** 胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。