

# 給食だより

令和6年7月号

流山市立西深井小学校

雨上がりの青空に夏の訪れを感じます。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給をしてください。

## 旬の野菜を食べよう！

夏の旬の野菜は、ピーマンやトマト、とうもろこし、すいかのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)、ズッキーニなどがあります。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。多くの野菜は、ハウス栽培によって、1年中食べられますが、旬の時期はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう！

### 【トマト】

ビタミン C や抗酸化作用が高いリコピンが多く含まれています。老化防止など健康維持に幅広く役立つことが分かっています。



### 【キュウリ】

水分がとても多い野菜で、カリウムを多く含まれています。カリウムは、体内のナトリウム排出する役割があります。高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善もあります。



### 【ナス】

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれていて、免疫機能の向上に役立ちます。ナスの皮に含まれるナスニンは、抗がん作用や動脈硬化予防に期待ができます。



### 【トウモロコシ】

食物繊維、ビタミンが多く含まれています。腸内環境を整え、便秘解消にも効果的です。



### 【ズッキーニ】

キュウりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミン C、ビタミン E も含みます。



### 【スイカ】

ビタミン、カリウム、ミネラルが多く含まれています。トマトと同じ色素成分であるリコピンも多く含まれており、抗酸化作用が期待されます。



## 1年生がグリーンピースのさやとり体験を 2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました！

1年生が6月5日(水)1時間目の時間を使って、グリーンピースのさやとりをしました。さやとりの説明をし、体験してもらいました。1年生は、グリーンピースを観察しながら一生懸命さやとりをしました。



また、2年生が6月25日(火)1時間目の時間を使って、とうもろこしの皮むきをしました。まず、とうもろこしに関するクイズをしました。とうもろこしのひげの数と粒の数が同じということを知っている児童が多くいました。むき方を説明し、みんな上手に皮むきをすることができました。皮をむいたとうもろこしを給食室で4分の1にカットし、釜で蒸して全校生徒の給食に提供しました。お昼の給食時の放送で、1年生、2年生のクラス代表者がそれぞれ感想を発表しました。



## からだひやす 身体を冷やし過ぎないように！

暑くなるとつい冷たいものばかり食べたり飲んだりしてしまいます。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには、注意が必要です。冷房の効いた部屋で冷たいものを食べると熱く疲れた体が冷やされてホッとするかもしれませんが、冷たいものばかりを食べていると胃腸が冷えずぎて機能が低下してしまいます。胃もたれや下痢などを起こしやすくなってしまいます。暑い日でも、冷たいものばかりでなく常温の食べ物や温かい汁物などもバランスよく食べましょう。



