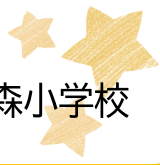


# 給食だより

令和6年 7月号  
流山市立おおぐろの森小学校



梅雨が明けたら、いよいよ夏本番。夏は体力の消もうがとてもはげしくなる季節です。規則正しい生活とバランスのよい食事で、元気に乗りこえましょう。

## 暑い夏を元気に過ごそう!

なんとなく食よくわからないな…。そんな夏バテのしょうじょうがはじまっている人はいませんか？ 暑い夏に大切な食生活のポイントをしょうかいします！

### ◎ 冷たいもののとりすぎに注意しよう!

夏は、冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。ついついたくさん食べたくなりますが、おなかを冷やすと、胃腸の働きが低下し、食よくまで低下してしまうので、食べすぎには注意しましょう。



### ◎ こまめな水分ほきゅうをしよう!

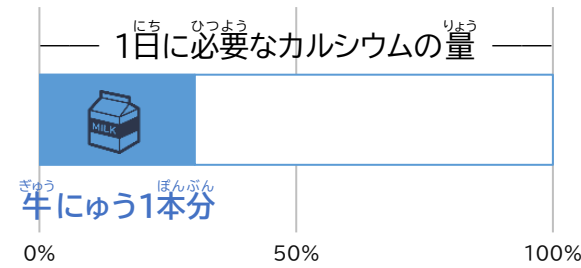
部屋の中にいるときでも、こまめに水分をとるようにしましょう。また、暑い中に長時間いるときや運動をするときなど、たくさん汗をかくときには、スポーツドリンクを飲むのもおすすめです。実は、のどのかかわきを感じる時には、すでに体の中の水分が少なくなり始めています。「のどがかわいたな」と感じる前に水分ほきゅうをするように心がけましょう。



**ポイント** 水分は、飲み物からとるだけでなく、いつもの食事からもとることができます。特に、みそ汁やスープなどの温かい汁物は、冷たい食べ物やクーラーなどで冷えてしまったおなかを体の中から温めて、消化機能をアップさせてくれます。

## 給食がない日も“牛にゅう”を飲もう!

強い骨や強い歯を作るための材料になってくれる“カルシウム”という栄養は、成長期にあるみなさんの体にとって、とても大切な存在です。給食で毎日飲んでい  
る牛にゅうからは、1日に必要なカルシウムの約3分の1の量をとっています。  
給食のない日にも、ぜひ、毎日コップ1ぱいの牛にゅうを飲みましょう!



### カルシウムを多く含む食品

牛にゅう 200mL	227mg
プロセスチーズ 25g	158mg
ヨーグルト 100g	120mg
ちりめんじゃこ 10g	52mg
木綿豆腐 100g	120mg
小松菜 80g	136mg
乾燥ひじき 5g	70mg

## 旬の食材 トマト

ヨーロッパのことわざで、「トマトが赤くなると医者が青くなる(トマトを食べると病気にかかる人がいなくなる)」といわれるくらいに栄養満点です。特に、かぜの予防に役立つ“ビタミンC”という栄養がたくさん含まれています。さらに、旬をかえる夏に収穫されるトマトでは、他の季節のトマトに比べて、ビタミンCが約2倍も多くなっているため、この時期にぜひ食べたい野菜です。

## 夏休みには

たくさんお手伝いをしよう!



1日3食 わすれずに!

