



7月給食だより

令和6年6月

小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今日の給食目標

あつ ま しょくせいかつ おく
暑さに負けない食生活を送ろう！

あつ しつど たか にほん なつ げんき す
暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、
なつ ねっちゅうしょう しょくせいかつ
夏ばてや熱中症にならないように食生活に
き
気をつけることが大切です。



なつ げん き す
夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

なつ げんき す
夏を元気に過ごすためには、好き嫌いをせずに
バランスよく食べることが大切です。栄養不足
では暑さに負けてしまいます。
いちにち かい しょくじ えいよう すいぶん
一日3回の食事からは『栄養』と『水分』と
えんぶん ほきゆう
『塩分』を補給することが出来るため、毎食
しっかりと食べましょう。

※塩分はとり過ぎないように注意しましょう。

はや ね はや お にっちゅう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅ しょく しゅ さい ぶく さい
主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

すい ぶん ほ きゆう こころ
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

つめ もの す き
冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

なつ えい よう そ おお ぶく た もの
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビーワン
ビタミンB1

ぶたにく げんまい はいがまい だいず
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



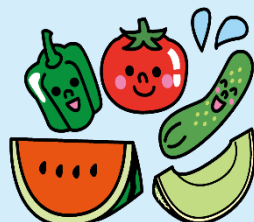
ジー
ビタミンC

やさい くだもの るい
野菜、果物、いも類など



★旬の野菜や果物を食べよう！

なつ しゅん やさい くだもの
夏が旬の野菜や果物は、強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



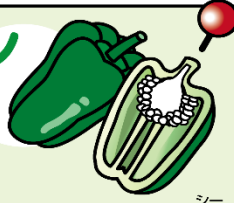
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



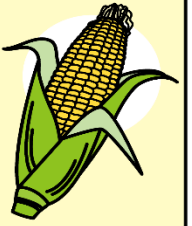
保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



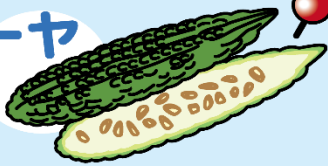
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。



- 水分補給の基本は、『水』か『麦茶』です。
- たくさん汗をかいたときには、塩分が含まれているスポーツドリンクなども利用しましょう。
- 緑茶などのカフェインが含まれているものは、水分補給にはむきません。

水分補給のポイント

のどが潤いたと感じる前に飲む



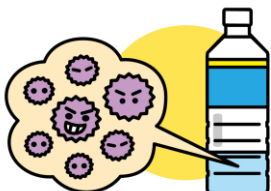
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



衛生面に気をつけましょう!



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。