

給食だより

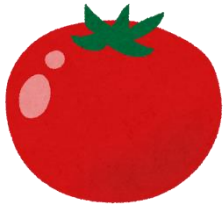
令和6年7月2日
北本市立中丸小学校



天気が落ち着かず、蒸し暑い日が続いています。もうじき本格的な夏の到来です。この時期は、食欲もなくなり、飲み物の飲み過ぎなどによる夏バテが増えてきます。夏にも栄養のある食事をこころがけ、暑さに負けない身体をつくりましょう。

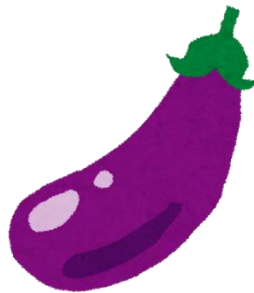
夏が旬の食べ物を食べましょう!

トマト



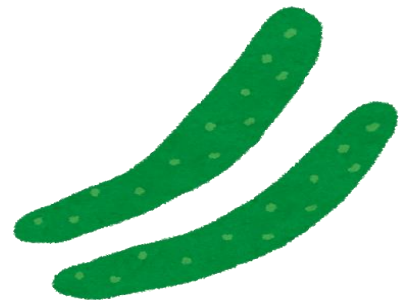
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱいです。老化を予防したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



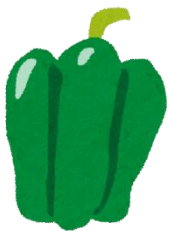
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が含まれています。

きゅうり



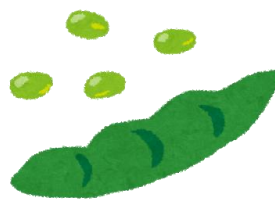
水分やカリウムが豊富。みずみずしい夏野菜のひとつです。

ピーマン



ビタミンCが豊富で、加熱しても崩れにくいのが特徴です。夏にとれるピーマンは味がよいのが特徴です。

枝豆



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。

とうもろこし



世界3代穀物に分類されるほど、糖質を豊富に含んでいます。ビタミン類や食物繊維も豊富です。

夏に旬を迎える野菜がたくさんあります。太陽をたくさん浴びて育った夏野菜は栄養価も高く、夏バテの予防にもぴったりです。給食にもたくさん使用していく予定です。食欲がなくなる時期ですが、旬の野菜をたくさん食べて元気に過ごせるといいですね。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



☆7月の行事食☆

7月7日は七夕です。七夕は、中国古来の伝説からきているといわれています。昔、はたを織るのが上手な女性と牛飼いの男性が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、5日にちらし寿司や七夕ゼリーがでます。

また、7月3日は20年ぶりに新紙幣が発行されます。埼玉県の人である渋沢栄一にちなみ「渋沢栄一献立」として、野菜たっぷりの煮ぼうとうがでます。

1学期の給食も残すところわずかとなりました。いつもご理解、ご協力ありがとうございます。2学期も引き続き、安全な給食の提供を目指してまいりますのでよろしくお願い致します。