

給食だより7月号

令和5年6月30日
北区立王子第一小学校
栄養士

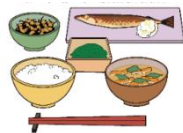


蒸し暑い日が続き、いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けないためには、食生活が重要です。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。しっかりと水分補給をして暑い夏を元気に乗り切りましょう。

☆夏を元気に過ごそう! ☆

三食で水分、栄養を摂りましょう

一日に必要な水分のうち、約半分は食事から摂っています。水分や栄養素をしっかりと摂取するためには、三食食べることが大切です。



こまめに水分補給をしましょう

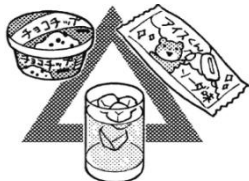
熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。



冷たいものの摂り過ぎに

気をつけましょう

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になりやすくなります。



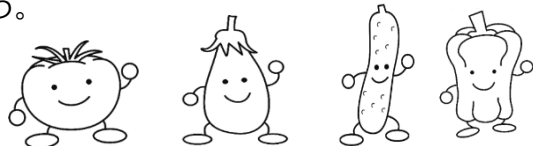
十分に睡眠をとりましょう

疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。



夏野菜を食べましょう

トマトやきゅうり、なすやピーマンなど、夏が旬の野菜は、水分が豊富に含まれているものが多く、食事を通して水分を摂ることができます。意識して食べるようにしましょう。



旬の食べ物は、栄養価が高く、おいしく食べることができます。

★水分補給について・・・

普段は水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で水分補給をしましょう。大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

☆冷たい飲み物・アイスクリームの食べ過ぎに注意！☆

炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれています。摂取しすぎると、肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。お菓子は食べる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
			
1 本当たり 約54g	1 本当たり 約51g	1 本当たり 約19g	1 本当たり 約17g

7月給食目標・・・暑さに負けない食事をしましょう。

暑い季節には、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。暑さに負けない食事を心がけて、元気に夏を過ごしましょう。

★暑さに負けない食事のポイント・・・

- 料理に夏野菜を取り入れましょう。
- 疲労回復効果のある、ビタミンB₁を多く含む食品を取り入れましょう。
(ビタミンB₁を多く含む食品・・・豚肉、大豆、玄米、うなぎなど)
- にんにく、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を活用しましょう。
- 冷たい飲み物の飲み過ぎに注意しましょう。

～7月の献立～

○3日(月) 半夏生献立(たこめし)

半夏生には、『たこの足のようになどに苗がしっかり根を張りますように。』という願いを込めて、たこを食べる習慣があります。

○4日(火)、7日(金) 七夕献立

今年度は、七夕献立を2回実施します。星形のナタデココが入った星空ポンチ、そうめんとおくらが入った七夕汁を作ります。七夕の行事食を味わいましょう。

○6日(木) 東京都の食材(小平市産ブルーベリー)

東京都小平市は、日本で初めて農産物としてブルーベリーの栽培が始まった地です。給食では、小平市産のブルーベリーでブルーベリージャムを手作ります。

○12日(水) 夏野菜カレー(なす・かぼちゃ・ズッキーニ)

暑い夏を元気に過ごすための栄養素がたっぷり入った夏野菜をいただきます。