

令和5年6月30日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

梅雨も半ばに差し掛かり、雨の日は蒸し暑く、太陽が出る日は真夏のように暑い日が続きます。疲れもたまりやすくなっています。また、梅雨が終わると、いよいよ夏本番でさらに暑くなります。熱中症や夏バテを防ぐために、よく寝て、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

こまめな水分補給を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう。

7月の給食目標 衛生に気を付けて食べましょう

給食時間に廊下に行くと、みなさんがよく手を洗っている様子が見られます。洗い残しが多いところもきちんと洗えているか、よく確認してみましょう。
<洗い残しの多いところ>



水分補給

ふだんは水かお茶



一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが乾く前にこまめに飲むのがコツです。運動する前には必ず水分を取り、運動中は時間を決めて飲みましょう。

運動したときはスポーツドリンク



運動したときにはスポーツドリンクが効果的ですが、糖分や塩分も多く含んでいます。スポーツドリンクは上手に活用しましょう。

ジュースは量を決めて



ジュースや炭酸飲料は量を決めてコップに注いで飲みましょう。また、飲みかけのペットボトルは、曇らせて細菌が増えないよう早めに飲みましょう。

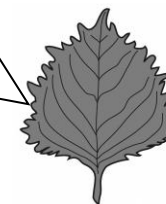
夏野菜を食べましょう

みずみずしい夏野菜は汗などで失った水分を補ってくれます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜は、ビタミンなどの栄養がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。

7月は、給食でも夏野菜がいくつか出ます。食べながら見つけてみてくださいね。

4日：魚のしそみそ焼き

「しそ」と「大葉」は同じものです。青じその葉の部分を「大葉」と言います。花粉症などのアレルギー症状を抑える効果や、しそ独特の香り成分には抗菌作用があり食中毒の予防に効果があるとされています。

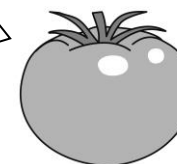


5日：ガバオライス、20日：夏野菜のカレーライス

免疫力を高めてくれたり、肌の健康を保ってくれます。ピーマンは繊維に沿うように縦に切ると、横に切るより苦みが抑えられます。

10日：トマトとたまごのスープ、20日：夏野菜のカレーライス

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほどさまざまな栄養がバランスよく含まれています。また、「グルタミン酸」といううまみのもとがたっぷりです。



12日：かぼちゃグラタン、20日：夏野菜のカレーライス

かぼちゃというと、冬至に食べるので、冬を思いうかべる人もいるかもしれませんが、実がなるのは夏です。12日は茨城県の「江戸崎かぼちゃ」を使います。5～7月に出荷される今が旬のかぼちゃです。普通のかぼちゃより10日ほど長く育ててから収穫するので、甘みが強いのが特徴です。

