



令和3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
戸塚 希美

6月は暑い日が多かったですが、7月はさらに暑くなり、本格的な夏が始まります。熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要です。苦手な食べ物にもチャレンジし、こまめな水分補給を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。
夏休み前の給食は7月19日(月)までで、20日(火)の給食はありません。夏休み明け、みなさんと会えるのを楽しみにしています。

7月の給食目標 衛生に気を付けましょう

給食時間にろうかに行くと、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)



給食委員会

6月の委員会活動で、給食委員会がおすすめの献立を考えました。7月と9月の献立で出す予定です。献立表にも書いてあるので、見てくださいね。7月は5年生、9月は6年生の給食委員会おすすめの献立を出します。
毎日の給食時間に配っている「今日のこんだて」で、おすすめポイントなどを紹介しているので、ぜひ読んでくださいね。



暑さに負けない食事しよう

①朝ごはんをしっかり食べる
1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べると、脳が活発に動きだします。



②こまめに水分ほきゅうをする
ふだんは水や麦茶や牛乳がおすすです。運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクを活用しましょう。

③夏野菜をたっぷり食べる
太陽を浴びて育った夏野菜は水分が多く、体を適度に冷やしてくれます。ビタミンもたっぷりで、体の調子を整えてくれます。



野菜の色と栄養

赤
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫
なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄
野菜やくだもの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白
大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。