



給食だより

令和4年7月号 志木市立志木第四小学校

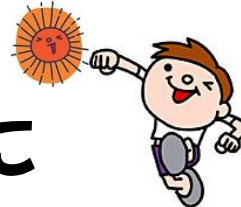


なつ けんこう まも なつやさい 夏の健康を守る夏野菜

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。また、適切な水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



暑い夏を元気に過ごすために



①早寝・早起き・朝ごはん

すっきりうんち!

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれてしまいます。



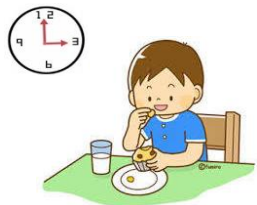
②上手に水分補給をしよう!

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいとされています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たいものとりすぎは、体を冷やすだけでなく、胃に負担がかかります。食欲を低下させる原因になるので気をつけましょう。



③間食の時間と量を決めよう!

おやつをたくさん食べると3度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。



④バランスのよい食事をしよう!

暑くて食欲がないと、ついつい冷たいめん類などに偏りがちになります。肉・魚・たまご・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜や果物を意識してとるようにしましょう。



暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています。

ナス

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。

トマト

うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

キュウリ

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

家族でお読みください

オクラ

ねばねば成分のペクチンは腸を守り、便秘や下痢を予防する。

トウモロコシ

主食として食べる国があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がいっぱい



実は野菜の仲間。疲労回復効果のあるカリウムを多く含む。むくみ改善効果も期待できる。

ビタミンCが豊富。おい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。

豆と野菜のよいところをかね供えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

スイカ

ピーマン

エダマメ

● ● や さ い ク イ ス ● ●

- 1 オクラは英語でも「オクラ」と呼ぶ。○か×か。
- 2 ミニトマトはお弁当のいろどりに悩むお母さんたちのために作られた。○か×か。