



給食だより



7月

令和5年6月29日
中野区立塔山小学校
校長 狩野 裕之
栄養士 神田 恵

気温がだんだん高くなり、蒸し暑い日が続きます。しかし、体はまだまだ暑さに慣れていない時期でもあります。熱中症や夏バテなどを予防するためにも水分補給や睡眠の取り方など、十分注意が必要です。



じょうず すいぶんほきゅう 上手に水分補給をしよう！

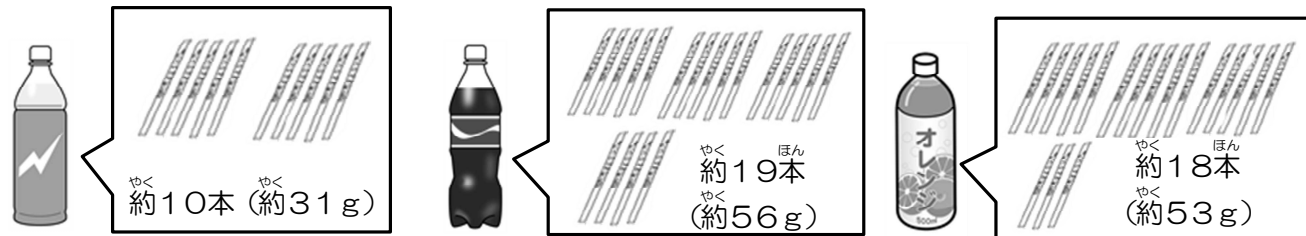


汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。普段の水分補給は水や麦茶ですが、運動などで汗をたくさんかく場合は、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

●その一口に、砂糖何グラム？

甘いジュースやスポーツドリンク。冷たいと甘さを感じにくいので、つい飲みすぎてしまい、糖分のとりすぎになってしまいます。さて、みなさんがよく飲んでいるようなジュースやスポーツドリンクには、どれくらい砂糖が使われているのでしょうか。

*飲み物（500ml）の糖分 スティックシュガー1本=3g

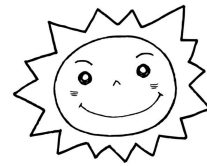


スポーツドリンク

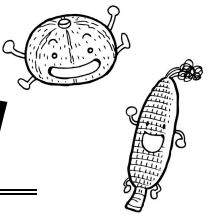
炭酸飲料

オレンジジュース

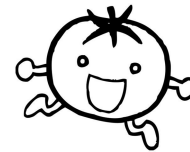
砂糖には、すばやくエネルギーに変えてくれたり、脳のエネルギーになったりと、とても大切な働きをしています。しかし、摂りすぎて、虫歯になりやすく、糖尿病や心臓病などを引き起こしてしまうといわれています。一日にとっていい砂糖の量は約20gです。一日に飲む量を決めて、普段の水分補給は水やお茶にするなど工夫して、かしこく！上手に！水分補給をしましょう。



なつやさい た 夏野菜を食べよう！



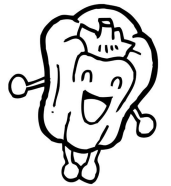
暑さもいよいよ本番となって、本格的に旬を迎える夏野菜。太陽の光をいっぱい浴びて、育ったみずみずしい野菜には、旬のおいしさや栄養がギュッとつまっています。水分やカリウムが豊富に含まれているため、体にこもった熱を冷やしてくれます。赤、黄、緑と目にも鮮やかな野菜たちを食べれば、暑い夏もきっと元気に乗り切れますよ。



トマト

「トマトが赤くなると医者は青くなる」という言葉があるほど、トマトは栄養満点！加熱すると甘みやうま味がぐっと増えます。鮮やかな赤色でコロんと丸みがあるものがよいです。

ピーマンは、ビタミンA、C、Eが豊富な野菜で、ビタミンCは、レモンの2倍といわれています。これらのビタミンは加熱しても栄養価が失われにくいのが特徴です。



ピーマン



きゅうり

約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復や体を冷やす効果もあります。夏にぴったりのみずみずしい野菜ですね。

油との相性がよいので、素揚げしたあとに、煮たり炒めたりするとおいしいです。なすの皮のむらさき色は、「ナスニン」という栄養素の色で、目の疲れにより効果があります。



なす

★🐟🐟★🐟🐟★ 夏休みがはじまります ★🐟🐟★🐟🐟★

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。