

# 給食だより 7月

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。

暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

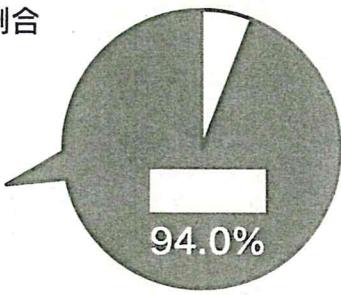
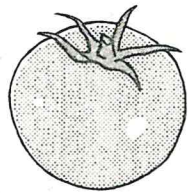
## 夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



## クイズ に当てはまるのは何？

トマトの成分割合



ヒント

- ・ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ほかの野菜にも含まれています
- ・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

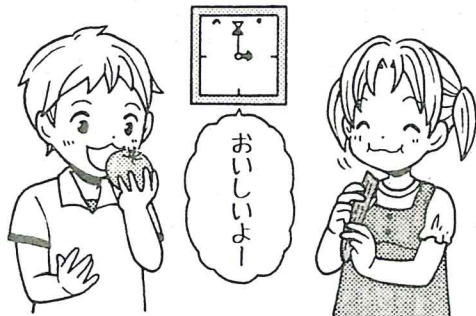
①リコペン

②水分

③ビタミンC

© 2014 学校給食

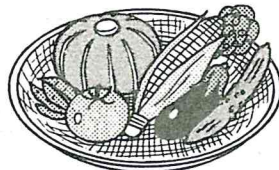
## 間食に冷やし野菜は



いかがですか？

## 保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気にすごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増していきます。



## 熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するにはこまめに水分補給をすることが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。



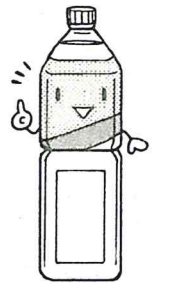
こまめに水分補給をしよう

## 7月7日七夕の行事食



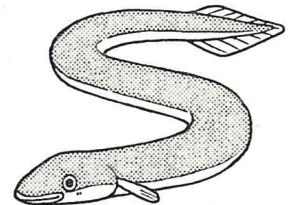
## スポーツ飲料を凍らせて持ち歩いてもいいの？

糖などを含む液体は水よりも凍りにくくとけやすい性質があります。そのため、とけ始めは濃く、とけ終わりは薄いので凍らせない方がよいでしょう。また日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。

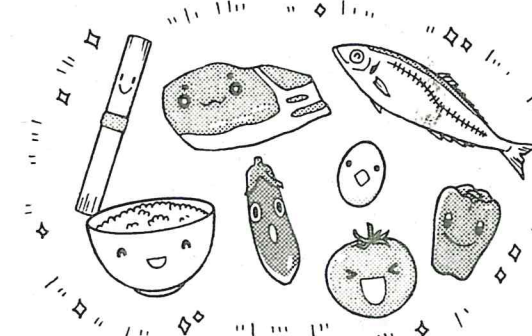


## 土用の丑の日にうなぎ

うなぎは奈良時代の万葉集にも出てくるほど、古くから食べられてきました。土用の丑の日に食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。うなぎはたんぱく質やビタミンA、B<sub>1</sub>など、夏ばて予防に役立つ栄養素を多く含みます。うなぎのほかに梅干しやうどんなどの「う」がつくものを食べると体によいといわれています。



## 暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。