



給食だより 7月

発行日 6月30日

6月は梅雨らしい天気、じめじめとした蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒く感じられる日もありました。そんな天気の中でも、子どもたちが育てている野菜や5月に植えた稲の苗は元気に育っています。これから梅雨が明け、本格的な夏を迎えるにあたり熱中症に注意が必要です。バランス良く食事をとり、規則正しい生活を心がけて元気に夏を過ごしましょう。

暑さに負けない食事

暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠も十分にとれなくなるため、疲れが蓄積していきます。これがいわゆる「夏バテ」です。暑さに負けずに元気に過ごすには、しっかり栄養を補い、体力を落とさないことが大切です。

食欲があまりない時には、スパイスを活用したカレーや酢、梅干しの酸味を加えると食欲アップになるのでオススメです。また、よく噛むことも胃腸への負担を減らしてくれるので、のど越しの良いものばかりではなく栄養バランスの取れた食事をしっかり噛んで食べましょう。



おすすめの食品

えだまめ

えだまめには夏に不足しがちなビタミンB1が含まれていて、夏バテ予防に効果的です。

オクラ

ネバネバ成分には胃腸の粘膜を保護する働きがあり、消化を助けます。汗によって失われるカリウムも豊富です。

玉ねぎ

玉ねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け、夏バテ回復に役立ちます。睡眠の質を高める効果も期待できます。

7月の旬

あじ うなぎ いわし
かじきまぐろ アナゴ
オクラ スズキニ
ゴーヤ トマト ピーマン
かぼちゃ えだまめ
きゅうり なす しそ
とうもろこし パプリカ
あんず 桃 すいか

☑すいか

すいかは90%以上が水分ですが、ミネラルやアミノ酸が豊富な果物です。また、体の熱を冷ます効果や疲労回復といった効能もあります。



水分補給のポイント

★のどが渇いていなくてもこまめに摂取をする。

★一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たいものはゆっくりと。

★清涼飲料水の飲みすぎは、よりのどが渇いてしまうので飲み方に注意！



お知らせ



- 6月の食育活動として、じゃがいも掘りとそら豆のさやむきを行いました。収穫したじゃがいもは給食に、そら豆はおやつに提供しました。
- たいよう組のお当番活動の一つとして「三色食品群の役割と色分け」を毎日行っています。みんな興味を持って、意欲的に食材の色分けをしています。
- 7月の食育活動として、とうもろこしの皮むきを予定しています。
- 各クラスで育てている野菜の収穫も行っています。