

給食だより



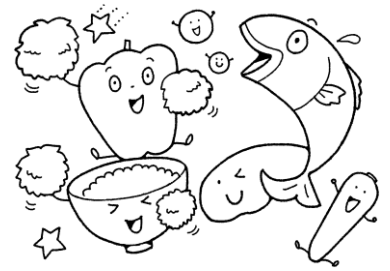
新座市立第四小学校
校長 梅田 竜平
栄養士 庄司真名実

暑い日が続いています。夏は暑さのため疲れやすくなり、体調をくずしやすくなります。1日3回の食事をきちんと食べて、暑さに負けないようにしましょう。

7月の給食目標：すききらいせず、なんでも食べよう。

私たちは毎日、いろいろなものを食べて生活しています。食べ物にはそれぞれ体に必要な栄養素が含まれています。好ききらいをせずに、食べることはできていますか？

また、いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養素を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。もし苦手なものがあったとしても、少しずつ食べてみることで、何年後かには食べられるようになるかもしれません。できるだけ食べてみるように心がけてみましょう。



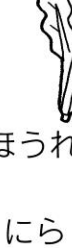
野菜を食べましょう。

給食の残量を見ていると、野菜をメインにしたおかず（和え物やサラダなど）が多く残る傾向にあります。野菜の味や香り、食感が苦手など、さまざまな理由で苦手な食材の上位に入る野菜類です。野菜には、ビタミン類や無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれているので、「おもに体の調子をととのえる」働きがあります。

野菜が苦手な人も、少しずつでも食べるようにしてみてください。食べてみると、意外と「おいしい」と感じるかもしれません。

食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー  カリフラワー  みょうが 	トマト  きゅうり  ピーマン 	レタス   ほうれんそう  にら 	アスパラガス  たけのこ  れんこん 	ごぼう  だいこん  にんじん 

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。

もうすぐ夏休みです。

7月17日（木）から夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけ、夏休み中も元気に過ごしてください。

【夏休みの生活で気をつけたいこと】

○朝食をとろう。

朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

○早起き・早寝をしましょう。

夏休み中も生活リズムを整えるために、早起き・早寝をしましょう。

また、睡眠は体力の回復に効果的なので、十分な睡眠をとりましょう。

（保護者の方へお願い）

夏休み中も、規則正しい生活が送れるように、声かけをよろしくお願いします。



夏ばてを予防するために、気をつけたいこと（保護者の方へ）

夏の暑さが関係して起こる体調不良のことを「夏ばて」といいます。暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなるため食欲が低下したり、体がだるくなったりします。

【夏ばて防止のポイント】

○水分補給をする。

熱中症の予防のためにも、水分をとるように心がけてください。

○バランスのよい食事をする。

暑さのため食欲がなくなり、食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ってしまいます。栄養のバランスがよくなるように、毎日の献立に、いろいろな食品を取り入れていただければと思います。

○冷たいもののとりすぎに気をつける。

暑さのため冷たいものを食べたくなりますが、冷たいものばかり食べてしまうと、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。食べすぎには気をつけるようにしてください。



【熱中症予防のための水分補給のポイント】



何を飲んだらよいのか？



普段は水や麦茶で水分を補給するようにしてください。運動の時など、大量に汗をかいた時には、スポーツドリンクを利用しましょう。

また甘いジュースや炭酸飲料は控えてください。



いつ飲んだらよいのか？



のどがかわいたと感じる前に、少しずつ水分をとるようにしてください。

特に運動する時には注意が必要です。運動中だけでなく、運動をする前にも250mlから500mlの水分をとるようにしましょう。