

食育だより



令和6年7月1日

No.4

東曽野木小学校



みなさんは水分補給をするとき、何を飲んでいますか？甘いジュースはとてもおいしいですが、糖分がたくさん含まれています。例えば、暑い日に飲みたくなるジュースなどの清涼飲料水には角砂糖約8個分の砂糖が含まれています。砂糖のとりすぎは、虫歯だけではなく、疲れやすくなり、夏バテの原因にもなります。暑いときの水分補給は、糖分の含まれていない水や麦茶、またカルシウムを多く含む牛乳でおきな補うようにしましょう。

●こんげつのめあて●

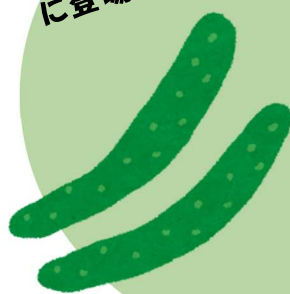
すききらいしないで食べよう



～夏の健康づくりに夏野菜～

7/2
きゅうりのあまから
に登場！

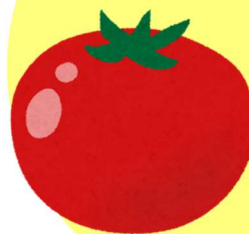
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。

7/23
なつやさいかレー
に登場！

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

7/16
なすとかぼちゃのどほろあえ
に登場！

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」と呼ばれています。ビタミンA・C・Eが豊富です。

7/10
くうしんさい
空心地菜のカレーきんぴら
に登場！

空心地菜



鳥屋野湯でつくられている野菜です。βカロテンやビタミンB1が豊富です。新潟の野菜で夏を元気に過ごしましょう！

●7月は生活チェック週間があります

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？そして、朝ごはんには、何を食べていますか？

7月の生活チェック週間では、朝ごはんには赤・黄・緑のそれぞれの色の食品を食べたかチェックする項目があります。1日の元気にスタートさせるために、朝ごはんを見直してみましょう。



食べ物に含まれる栄養3つ

おぼえてあるかな？

からだ 体をあたためる

(おもにエネルギーとなる食べ物)



たいりよく 体力をつける

(おもに体をつくる食べ物)



ていこうりよく 抵抗力をつける

(おもに体の調子をととのえる食べ物)



注意していますか？

からだ 体からのお“便”り



私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいウンチが出るようにするには、好き嫌いをせず、ごはんやおかず、野菜をしっかり食べて体もよく動かすことが大切です。冷たいものを飲みすぎ、食べすぎると軟らかくいやなおいウンチが出やすくなります。また、水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。

きゅうしゅういつ

給食室から



夏休み前の給食は7月22日(月)までです。休み明けの給食は、8月27日(火)から始まる予定です。休み明け、またみなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。暑さに負けない食事をとって、素敵な夏休みにしてください！

