

令和5年6月30日 足立区立梅島小学校 校 長 近津 勉 栄養士 小幡 愛

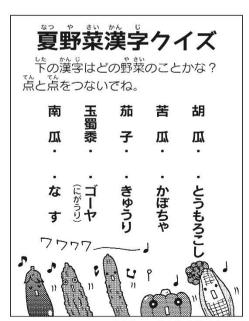
今年も暑い夏がやってきました。熱中症は、睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムの乱れも影響します。暑さに負けず元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。また、夏休みまでもう少しありますが、元気に登校しましょう。

夏休みのめあて

夏の食生活と健康について考えましょう

水分たつぶりの夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷりです。 夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな<u>水分を補給</u>し、熱のこもった体を中から<u>クールダウン</u>してくれます。また、赤・黄・緑と彩りが良いので、<u>食欲を刺激</u>し、さまざまな<u>ビタミンが体の調子を整えて</u>くれます。夏野菜を食べて、体の中から暑さをふきとばしましょう。



瓜舌 , もな-そ前 , J ころきとう - 霧陽王 , やさむ (いらがこ) ヤーに-瓜舌 , をな-そ前 , J ころきとう - 霧陽王 , かさむ (いらがこ) ヤーに-のらゆき - 瓜助 (いらがこ) オーに-

おいしい夏野菜の食べかた

トマト・きゅうり



・・・・そのまま冷やして食べてみましょう。暑い日の間食にもぴったりです!

なす



・・・・ 油との相性が抜群です。また、さっぱりと食べたいときは、つまようじで 2~3 か所穴をあけ、ラップで包み、電子レンジで3分ほど加熱してラップごと水で冷やします。乱切りにしてお好みのタレと絡めて食べるとおいしいです。

とうもろこし



・・・・ラップをして電子レンジで加熱すると甘みが増します。

ただ すいぶんほきゅう 正しい水分補給をしましょう

体の中にある水分は約60~70%です。

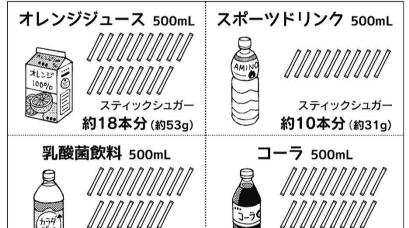
スティックシュガー 約18本分(約55g)

これらの水分は血液や体液としてとても大切な役割をしています。大人では、体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。体重の3%の減少で運動機能の低下もみられます。人間にとって水分はとても大切なのです。



©少在写直新開社2019

飲み物の砂糖の量はどのくらい?



スティックシュガー

約19本分(約56a)

夏は冷たいジュースや炭酸 飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分 が多く含まれていて、飲みすぎ ると、虫歯や肥満などの生活習 慣病を招きます。水分補給は水 や麦茶などを選びましょう。



©少年写真新聞社2021

- 自分で用意してみよう! 夏休みの食事

今年の夏休みも、暑いのでおうちで過ごすことも多いと思います。。 時間を有効に活用して、親子でいろいろなことに挑戦してみてください。 まずは、計画を立てて、昼ごはんを作ってみましょう。献立は、栄養バランスや 味つけ、彩り、家族のこのみなども考えて決めます。家族も自分も楽しく食べることができるように、献立や盛り付けなどを工夫してみましょう。

▼「うめじまお弁当コンクール」「給食メニューコンクール」に

ぜひご参加ください。

(詳しい内容は、7月配付の「夏休みの課題」プリントをご覧ください。)

▼ 9月の給食は、9月4日(月)から始まります。給食セットのご準備をお願いいたします。

