



給食だより



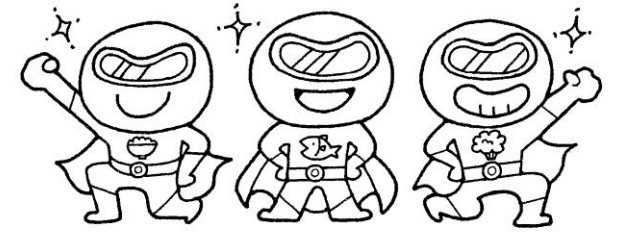
西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 克彦
栄養士
令和2年6月30日

7月になりますが、不安定な空模様で、じめじめと蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たいものばかり食べたりすると、栄養が偏って体調を崩してしまいます。熱中症や夏バテの予防のためにも、食事や水分をしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？ 暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

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、体温を調節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。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏野菜をたくさん食べよう



きゅうり

花は？
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

かぼちゃ

花は？
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

ピーマン

花は？
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

トマト

花は？
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす

花は？
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

とうもろこし

花は？
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によって主食にもなっています。

えだまめ

花は？
収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

6月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県	じゃがいも	静岡県	セロリー	長野県	ブロッコリー	長野県
	豚肉	群馬県	玉ねぎ	西東京市・兵庫県	里芋	鹿児島県	ピーマン	茨城県
	鶏肉	岩手県	キャベツ	愛知県・茨城県・長野県	ほうれん草	群馬県	アスパラガス	北海道
	さば	ノルウェー	ごぼう	青森県	小松菜	茨城県・埼玉県	さやいんげん	茨城県
	たら	ロシア	長ねぎ	茨城県	白菜	長野県	しょうが	高知県
	アジ	ベトナム	大根	西東京市・青森県・千葉県	えのきたけ	長野県	にんにく	青森県
	にんじん	千葉県・埼玉県	しめじ	長野県	きゅうり	埼玉県	りんご	青森県