



給食だより



保谷小学校

栄養士 佐藤 栄子

NO7. 5.7.7

暑さに負けない食事をしよう！

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。だからといって冷たくのど越しの良いものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏ばてを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介しますので、参考にしてください。



主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。



旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。



香りや酸味でアクセント

しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。



旬を取り入れた体験学習

2年生に『給食のお手伝いをしよう!』テーマに7月3日(月)の給食に出すとうもろこしの皮むき体験をしてもらいました。



昨年まで体験学習が実施できなかったため、学校では初めての体験学習となりました。子どもたちには“力が必要な給食のお手伝い”としてむいてもらいました。最初にとうもろこしについての話と、むき方やむく時のお願いを話し、その後、観察をしながら、皮むきを体験してもらいました。



けっこうな力仕事で、むいた根元を折るときは少し大変そうでした。小さな虫も少しいましたが、やる気満々で楽しそうにむいてくれました。「いつもやってるよ!」「やったことある!」「はじめてやった!」など声は様々でした。是非、ご家庭でも、いろいろな体験ができる機会を作っていた

ただけるといいなと思っています。

ヤングコーンみたいのを発見



観察したことや感想から

- ・きれいでおいしそう。
- ・かわは10まいくらい。
- ・黒いひげの下に白いひげがたくさん。
- ・虫がいっぱい、おいしいのかな。
- ・むくのがたのしかった。
- ・バナナのかわみたい。
- ・じくをおるのが、たいへん。
- ・ひげがみのあいだからでている。
- ・みは上が太い、まん中がたいら。

給食行事の再開についてのお知らせ

今年度は『給食室たんけん』(7月21日)、給食試食会(10月5日)を実施予定です。詳しくは後日、お知らせいたします。よろしく願いいたします。

薬味を使って

食欲不振や夏バテ予防にご活用ください

薬味とは 食べ物に添えて風味を増し、食欲をそとる香辛料の役割をするもの。

消化を助け、胃の働きもアップ

大根

鍋物や魚料理、めん類、肉料理などに活用される薬味の王様。



ダイエットにも効果あり

ねぎ

夏の冷麺には欠かせない薬味。血行をよくし、かぜを予防してくれます。



ビタミンB1の吸収を助ける

にんにく

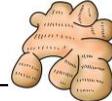
疲れを取ってくれる。殺菌作用があり、かぜ予防にも効果あり。



発汗をうながし体を温める

しょうが

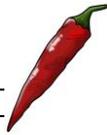
いろいろな料理をひきしめる脇役として利用される。



悪玉コレステロールを減らす

とうがらし

食欲増進や体を温める効果がある。夏バテ、冷え性などの予防になる。



防腐効果はペリラルデヒド

しそ

青じそ（大葉）の香りの主成分であるペリラルデヒドが多く含まれる。



ストレスを解消し胃の働きを高める

さんしょう

ストレスで食欲がない時はさんしょうの実の辛みや葉の香りが、食欲を増進させます。

殺菌・抗菌作用が強い

みょうが

殺菌する。作用・食欲増進作用がある。昔から食べものを包んだりする。



汗をかいたら水分補給を！

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。

飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にもなります。おすすめは『水』や『麦茶』などです。

栄養表示を見て
みましょう！

コップ1杯(150cc)のエネルギーの目安



みず
水
0キロカロリー



お茶類
お茶類
0～7キロカロリー



イオン飲料
イオン飲料
25～40キロカロリー



ジュース、コーヒー
など
50～70キロカロリー

牛乳はたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれているので、水分補給をしながら不足しがちな栄養素を補うことができる飲み物です。だからといって飲みすぎはよくありませんので、気をつけましょう。

「すいか」いろいろ♪

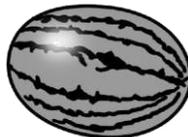
水分補給にも
おすすめです！

なつは、「すいか」のおいしいきせつだね。
「すいか」にも、いろいろなしゅるいがあるんだよ。



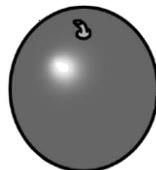
【おおだますいか】

よくみかける すいか。
かわは、みどりいろにくろの
しまもようがある。
みは、あかい。



【マダーボール】

ラグビーボールのような
かたちをしている。



【くろかわすいか】

かわは、しまもようがなく、
くろっぽい。



【クリームすいか】

かわのもようは、「おおだま
すいか」とおなじ。
みが、きいろ。