

給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和3年6月30日

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。コロナ禍ではありますが、夏休みにしかできないようなことにチャレンジする等して、楽しい思い出をつくってほしいです。

----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



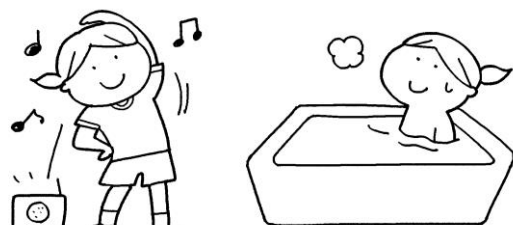
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようようにしましょう。

夏ばてになってしまうと楽しく過ごせないね…



チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



夏の食べもののシルエットクイズ

Q1 夏においしい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかきましょう。

①

たまねぎ
ゴーヤ
トマト

②

ニラ
えだまめ
みょうが

③

モロヘイヤ
とうがん
アスパラガス

Q2 夏においしい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①

()

②

()

③

()

トウモロコシ キヤベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

Q3 夏においしい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①

()

②

()

③

()

トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ

こたえ
Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
6月の主な食材料の産地	米	新潟県	なす	栃木県	もやし	栃木県	さつまいも	千葉県
	豚肉	群馬県	きゅうり	西東京市・埼玉県	れんこん	茨城県	しょうが	高知県
	鶏肉	岩手県	キャベツ	西東京市・長野県	ズッキーニ	西東京市	にんにく	青森県・香川県
	アジ	長崎県	ごぼう	熊本県・青森県・鹿児島県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	西東京市・千葉県
	ぶり	長崎県	長ねぎ	茨城県	赤・黄色ピーマン	茨城県・宮城県	トマト	千葉県
	サケ	北海道	大根	西東京市・北海道	ほうれん草	埼玉県・群馬県	りんご	青森県
	ムロアジ	八丈島	玉ねぎ	西東京市・兵庫県	小松菜	西東京市・埼玉県	さくらんぼ	山形県
	きす	オーストラリア	にんじん	千葉県	かぶ	青森県	メロン	千葉県
	じゃがいも	静岡県・長崎県	セロリ	長野県	白菜	長野県	すいか	茨城県・鳥取県