

給食だより8月

発行日 7月30日



夏本番を迎え、毎日暑い日が続いています。ギラギラと照りつける日差しの中、子どもたちは、暑さにも負けず元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。夏バテしないように、バランスの良い食事栄養をしっかりととり、十分に休養して、暑い夏を乗り切りましょう。

からだ作りに必須！
3大栄養素

エイ ヨー
8月4日は
『栄養の日』

ヤ サイ
8月31日は
『野菜の日』

～夏野菜で元気に乗り切ろう！～

炭水化物（糖質）…ごはん、パン、麺類 等
糖質がつながったもので、消化吸収されてすぐに
脳や身体のエネルギーになります。

たんぱく質…肉類、魚類、卵、大豆製品 等
アミノ酸がつながったもので、血液・骨・筋肉
内臓などのあらゆる組織をつくります。

脂質…牛肉や豚肉の脂身、バター、サラダ油 等
神経組織・細胞膜・ホルモンをつくります。

夏野菜には、ビタミン、ミネラルが多く含まれ、
夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含ま
れていることから、体温を下げ、体の中から冷や
してくれます。さらに、暑さで弱る胃を刺激し、
消化を助ける働きがあります。

8月の旬

いんげん えだまめ おくら ゴーヤ
きゅうり レタス ズッキーニ トマト
とうもろこし かぼちゃ しそ(おおば)
とうがん パプリカ ピーマン なす
すいか メロン

水分の上手な補給を！！

子どもは大人よりも多くの水分を必要です。特に夏は、体内の水分が汗や尿となって沢山排出されます。

- ① こまめに水分補給をしましょう。
⇒のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠。のどの渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です！
- ② 水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう。
- ③ ジュースやスポーツドリンクはおやつの時に！
⇒糖分の摂り過ぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。また、肥満や虫歯の原因にも・・・。
- ④ 冷たい飲み物には注意しましょう。
⇒冷たい飲み物は、胃や腸の働きを悪くし、下痢の原因になります。

お知らせ

7月4日に、とうもろこしの皮むきを全クラスで、行いました。皮を一枚一枚むき、黄色い実が見えてくると「見えてきたあ！」と楽しく出来ました。この日の給食に蒸して、美味しく頂きました。

☆赤色の野菜☆

紫外線からお肌を守り、血圧を下げる効果があります。また、消化促進、疲労回復に働きます。

☆緑色の野菜☆

利尿作用や発汗を促し、身体の体調を整えてむくみを解消する効果があります。

☆紫色の野菜☆

目の疲れを防ぎ、身体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

