



給食だより 7月号

上尾市立上平小学校 令和5年6月30日発行



気温が高い日が増えてきました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

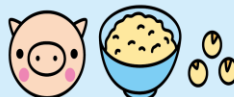


★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏の旬の食べ物

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まります。ぜひ毎日の食事に取り入れたいものです。

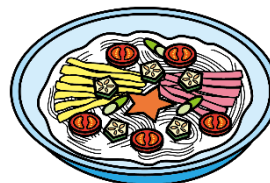
トマト 1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用があり免疫力を高めるリコピンが豊富です。

きゅうり 水分やカリウムが豊富です。サラダ、酢のもの、炒め物などいろいろな料理に使えます。

ピーマン ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

アジ アジの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。具たくさんにすると、栄養のバランスがよくなります。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

夏休みは家にいる時間が長くなるので、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。

お手伝い例

| | | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------------|
| 買い物に行く | 食器の準備・後片付け | 野菜を洗う・皮をむく | ご飯を炊く | 料理を盛り付ける |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------------|