

令和7年8月29日

大田区立志茂田小学校

校長 桐田 裕貴

栄養教諭 平尾 綾

9月給食だより

夏休みはどのように過ごしましたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて8時までに登校しましょう。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



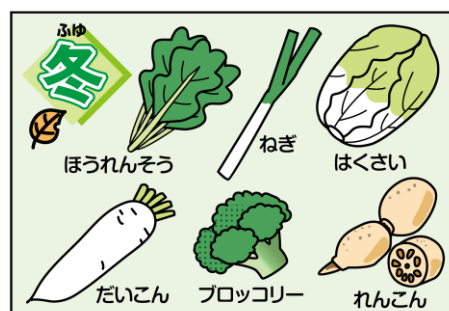
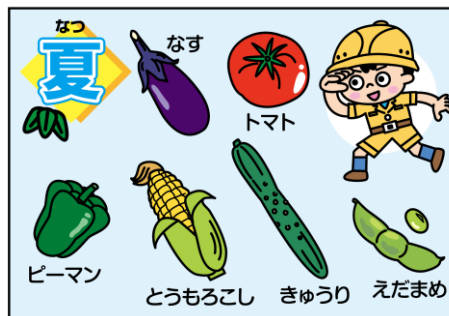
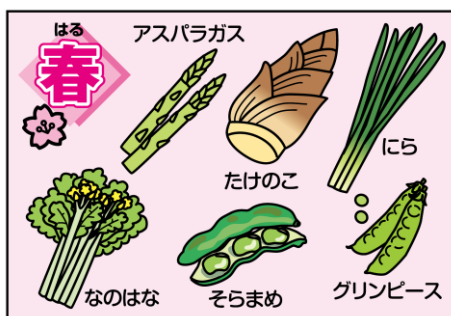
◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！ ……



※産地やその年の

気候などによっ

て、旬の時期は変わ

※日本食品標準

成分表で「いも

類」「きのこ類」に

含まれる作物も記

載しています。

水分のとり方 & 飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ①  いつでもこまめに飲む
- ②  うんどうちゅう運動中は飲まない
- ③  まえねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ①  みず水
- ②  やさい野菜ジュース
- ③  たんさんいんりょう炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ①  あまくておいしいから
- ②  えんぶん塩分がはいるから
- ③  からだ体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ①  オレンジジュース
- ②  エナジードリンク
- ③  むぎちゃ麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ①  すうじつ数日、れいぞうこ冷蔵庫に保管する
- ②  ひあ日当たりのよい場所に置く
- ③  その日のうちに飲みきる

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる]
 [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため]
 Q2=① [水]
 Q3=② [スポーツドリンク]
 Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある]
 Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

