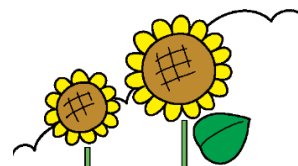


食育だより 7月号

令和5年 6月 30日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

気温が高い日が増えてきました。今月の給食目標は、「暑さに負けないようしっかり食べよう」です。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！



1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんととりましょう。朝食抜きにならないように気をつけましょう。



こまめに水分補給

熱中症を予防するためには「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



冷たいものを取りすぎない

冷たいものとりすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足のときは体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



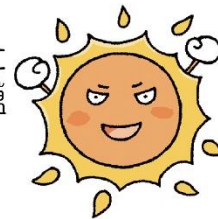
水分補給は何を飲む？

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。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

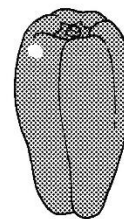


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

旬の野菜を食べよう～

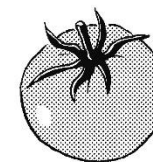
ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



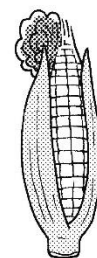
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。

