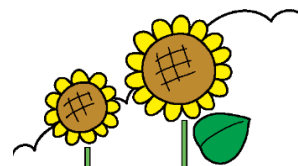


食育だより 7月号

令和6年 6月 28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。



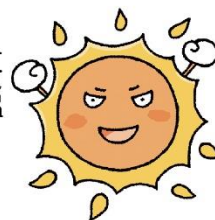
水分補給は何を飲む？

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。

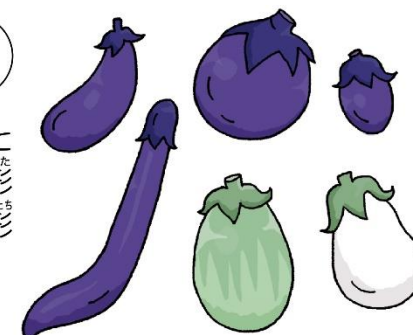


熱中症を予防するために、汗をかけた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

旬の夏野菜を食べよう～

イロイロいろいろななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



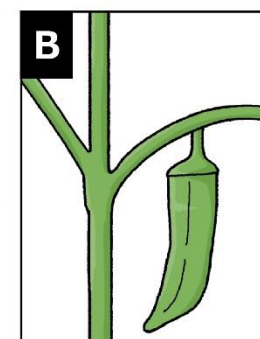
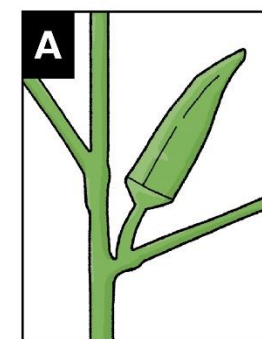
ピーマン

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。



クイズ なり方どっち？

オクラ



正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。