

ぱくぱく北っ子食育通信

第4号

2025年6月発行

文責：丹波

7月の給食目標は…

暑さに負けない食事をしよう！



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。夏バテという言葉聞いたことがある人もいると思います。夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」の一つです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



時間をきめて 1日3食たべましょう。



食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！給食を思い出しながら『**主食+主菜+副菜**』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



冷たいものの食べすぎや 飲みすぎ注意



暑いからと言って、冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くします。また、アイスクリームやジュースには、砂糖がおおくつかわれているものもあり、太りすぎの原因になることもあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは、水や麦茶を飲みましょう。

夏野菜を食べましょう

食欲が落ちると、野菜を食べる量も減ってきます。そのため、体の調子を整える働きをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高める**ビタミンA**と、暑さのストレスに体が負けないようにするための**ビタミンC**をしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、**ビタミンA**や**ビタミンC**が豊富です。水分の補給にも役立ちます。



夏バテには ビタミンB1

ビタミンB1は、糖をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。不足すると、糖が上手く代謝されず疲労感やだるさを感じやすくなります。

～ビタミンB1を多く含む食品～



ぶたにく



豆類



玄米



かいそう



夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になりがちです。肉・魚・卵・野菜などをつかったおかずと一緒に食べましょう。

1年生:とうもろこし はかせに なりました！



1年生が6月5日(木)の1時間目に、その日に給食で食べる「とうもろこし」の皮むきをしました。皮をむく前に、ひげと実の関係、おいしいとうもろこしの見分け方などについて学習をしました。その後、90本程のとうもろこしの皮をむきました。「皮がかたいな～」、「粒がきれいに並んでる!」、「ひげをとるのが難しいな～」など、楽しそうに、また色々な発見をしながら皮をむいていました。

