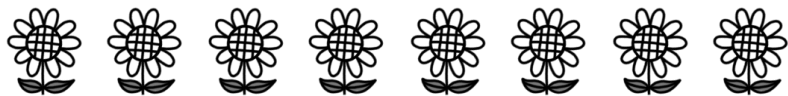


給食だより 8月号



令和2年7月31日
郡山市立桑野小学校

夏バテに気を付けましょう！

明日から待ちに待った夏休みが始まりますね。

夏休み中も暑い日が続きます。暑いからといって、冷たい飲み物やアイスばかり食べていると、体がだるくなり、夏バテになりやすくなります。夏バテを予防するために必要なことは、しっかりご飯を食べて体力をつけることです。とはいえ、暑いと食欲がなくなるもの。今回は、そんな食欲のないときでも食べやすい食べ物を紹介します。



いろいろな夏野菜

夏に収穫される『夏野菜』。トマトやきゅうり、なすなどが代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の人の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物。夏野菜を休み中の食事にうまくとり入れてみましょう。



きゅうり

水分が多く体を冷やす効果あり！



なす

体を冷やす効果あり。
水分たっぷり！



ピーマン

疲労回復効果のある『ビタミンC』で夏バテ防止！



オクラ

栄養価が高く、夏バテ予防に効果あり！



ズッキーニ

疲労回復にきく『ビタミンC』がたっぷり！

おやつのといを考えよう



長い休みの間は、おやつを食べる機会が増えると思います。おやつの種類や食べる量、時間を考えないと、夕食が食べられなくなったり、肥満になりやすくなったりします。おやつについて、考えてみましょう。

★おやつの目安…一日約200kcal

量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。

★おやつの時間…決める

だらだら食べると、むら食いや肥満、虫歯の原因になります。たとえば、「午後3時」と時間を決めて食べるようにしましょう。

★おやつの内容…栄養素を補えるように

「おやつ＝お菓子」ではありません。3食の食事で補いきれない栄養素を補給する役割もあります。砂糖や脂質、塩分を多く含むおやつばかり食べないようにしましょう。りんごやバナナなどの果物や、ふかしもち、ヨーグルトなどがおすすめです。

いろいろなおやつのエネルギー

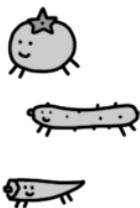
	クッキー1枚	: 約 50kcal
	せんべい1枚	: 約 70kcal
	ショートケーキ1個	: 約 350kcal
	ポテトチップス1袋	: 約 550kcal
	板チョコ1枚	: 約 400kcal
	オレンジジュース	: 約 84kcal
	コーラ1本	: 約 90kcal
	りんご 1/4 カット	: 約 25kcal
	ヨーグルト1個	: 約 70kcal
	やきもち	: 約 100kcal

今月の食べ物クイズ



Q1・お盆に、馬や牛に見立てた飾りに使われる野菜はどれ？

- ① トマト
- ② きゅうり
- ③ オクラ



クイズの答え: ②
きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立て、ご先祖様を迎える行事です。

Q2・夏野菜の「スッキーニ」と同じなかまの野菜はどれ？

- ① なす
- ② きゅうり
- ③ かぼちゃ



クイズの答え: ②
見た目はきゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属のなかとまです。

Q3・虫歯になりにくいおやつは次のうちどれ？

- ① りんご
- ② プリン
- ③ あめ



クイズの答え: ①
砂糖がたかくさんふくまれているので、歯にべとつきにくく、虫歯になりにくいです。