

給食だより

7月号

令和5年7月発行

小山田小



夏バテしない元気な体を作しましょう！



1学期ももうすぐ終わり。7月になり、気温がだんだんと高くなってきました。暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食の食事をしっかりとらずに、冷たいものや飲み物ばかりとってしまうと、夏バテになる危険があります。

バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。

こまめに水分補給を！

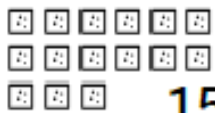
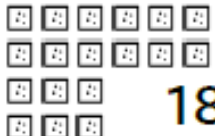
気温が高くなると気をつけなければいけないのが「熱中症」です。長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたときに、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状。放っておくと、意識がなくなり、命にかかわる危険もあるので意識して気をつけましょう。

熱中症を防ぐには・・・

のどがかわく前に水分をとりましょう。飲むものは、水やお茶。スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクなど活動に合わせて飲み物を選ぶとよいでしょう。

飲み物を選ぶときに知っておいて欲しいのが、飲み物に含まれている「砂糖の量」です。

飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい？？

水・お茶類・コーヒー(無糖)  0 個	炭酸飲料(500ml)   15 個	スポーツ飲料(500ml)   9 個
清涼飲料水(500ml)   18 個	缶コーヒー(加糖)1本   12 個	エナジードリンク1本   10 個

※清涼飲料水は砂糖が多く含まれているものが多いので、飲みすぎには気をつけましょう！

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」募集(小学校上学年の部・下学年の部)

主食、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん 1 食分の

献立であることなど、詳しい内容は別紙応募用紙をご覧ください。

チャレンジしてみませんか？



カラフル野菜は健康色！

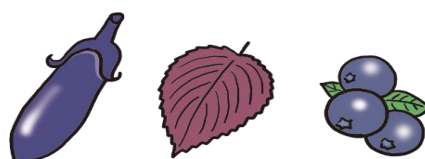
食育フォーラムから引用

赤



トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



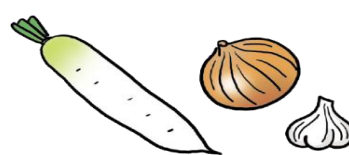
なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄



野菜やくだもの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白



大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。



1月の

食育クイズ



Q1・夏野菜の1つである「とうもろこし」。粒の数と同じものはどれ？

- ① ひげの数
- ② 葉の数
- ③ 根の数



Q2・夏至から11日目は「半夏生」と言われ、気候の変わり目とされます。この日に食べる物は？

- ① かぼちゃ
- ② 豚肉
- ③ たこ



Q3・「ゴーヤ」は沖縄での呼び名が広まったものですが、もともとの名前は何でしょうか？

- ① ツルムラサキ
- ② ツルナ
- ③ ツルレイシ



クイズのこたえ：①
粒とひげはつながっているため、数が同じになります。

クイズのこたえ：③
植えつけた稲の根が、たこのように大きく広がるといわれています。

クイズのこたえ：③
イボイボした見た目がイボイシ（イボイ）に似ていることから、この名前が付けられました。

ご協力ありがとうございました。

朝食について見直そう週間

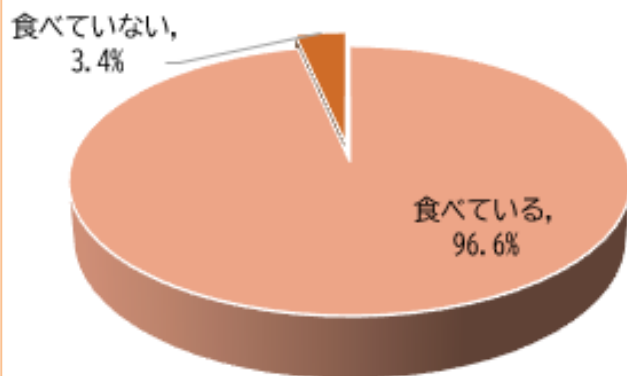
朝食の摂取率調査:集計結果報告 期間:6/2~6/8



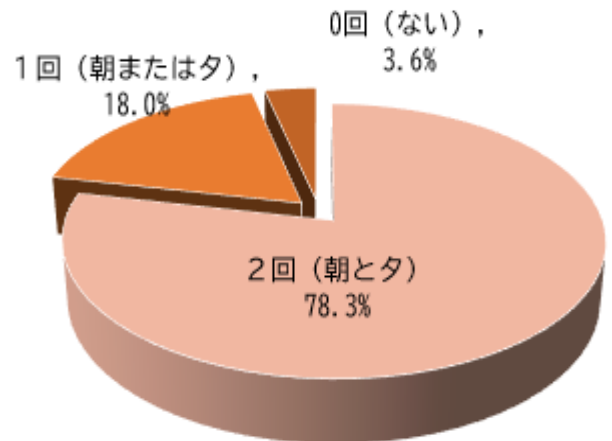
6月2日から6月8日の1週間、全校を対象に朝食の摂取率調査が行われました。『朝食を食べている』は96.6%でした。

朝食摂取率調査

R5. 6/2(金)~6/8(木)

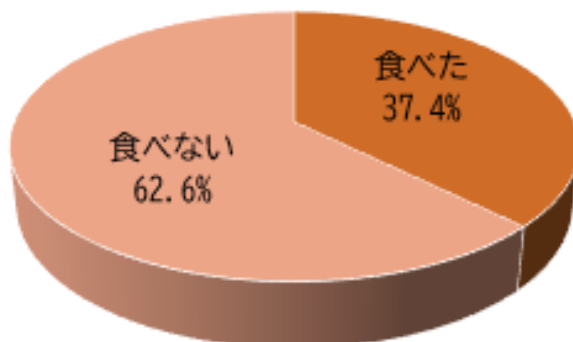


昼食以外に誰かと食事をした回数



朝食に野菜を食べたかどうか

調査日 6月8日 (木)



朝食に汁物を食べたかどうか

調査日 6月8日 (木)

