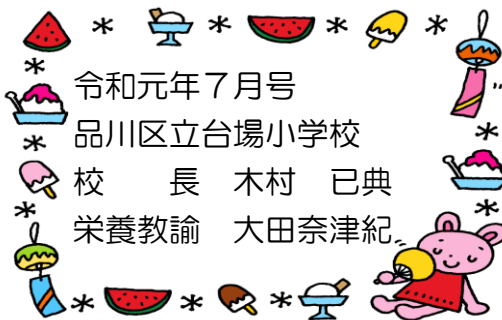


# 7月給食だより


 \* 令和元年7月号  
 \* 品川区立台場小学校  
 \* 校長 木村 已典  
 \* 栄養教諭 大田奈津紀

## 夏野菜をたくさん食べよう



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴です。

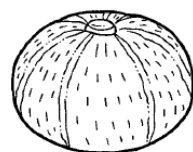


鮮やかな紫色にはポリフェノールの一種、ナスニンが多く含まれています。



赤色にはリコピンがいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



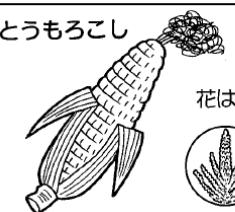
カロテンが豊富。目や皮ふなどを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCも多く含まれています。

ピーマン



ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴です。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは国や地域によっては、主食にもなっています。



7月に入り、これから本格的な暑さをむかえます。

熱中症などにかからないために、水分補給などの体調管理がより重要になっていきます。水分補給をしっかりと、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

夏には、旬をむかえる野菜、果物がたくさんあります。積極的に給食に使っていきたいと思っています。



給食の提供方法については、給食室で6月同様盛り付けを行い、教室では担任または副担任が配ります。7月に入り、食中毒も出る時期となってきましたので、より一層、注意して、安心・安全な給食の提供に努めていきます。



## 水分補給をしっかりとしよう！

人の体の60~70%は水分です。暑くて汗をかくことにより、体の中の水分は失われていきます。たった2%の水分が失われるだけで、体調に影響し、それ以上進むと熱中症になり、命に関わっていきます。水分補給はとても大切です。



### 水分の取り方

- ① 普段は水や麦茶などを飲む。のどがかわく前に飲むとばっちり！
- ② 運動などで汗をたくさんかいた場合は、薄めたスポーツドリンクなど、塩分やミネラルを補給できる物がいい。
- ③ 野菜や果物からも水分、ミネラルが補給できる。きゅうり、なす、すいかなどの旬の食材を食べるようにしよう！



## 「野菜」は健康の主演！

野菜を食べるとかぜやストレスに対する抵抗力ができ、病気にかかりにくくなります。また、野菜に含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにする働きがあります。元気に健康ですごすために、毎日野菜をとっててください。

### 野菜の栄養がとれる上手な食べ方

- ① 緑黄色野菜は油で調理！  
緑黄色野菜は油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。
- ② 調理してかさを減らすなど、量を食べる工夫をしよう！  
野菜は、ゆでたり、煮たりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。
- ③ スープで食べて栄養をしっかりと吸収！  
煮汁の中に栄養がとけているので、スープにして飲むと栄養を取りやすくなります。

