

給食だより

令和2年7月
流山市立小山小学校



暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日をすごすためにも、早寝・早起きで生活リズムを整え、しっかり朝食を食べて1日をスタートしましょう。

水分補給をしっかりとしよう！

私たちの体の約60～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、尿を排泄して体に有害な毒素を出したりと、体の中で重要な働きをしています。そのため大量に汗をかく夏場や運動中は、適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こします。こまめに水分を取って健康な状態を保ちましょう。

◎のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むことがポイントです。



◎運動時にはしっかりと

たくさん汗をかいた後は、水分とミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物がよいでしょう。



◎1日3回の食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、食事からもとることができます。



◎一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかります。少しずつゆっくりと飲みましょう。



たなばた
7月7日は七夕

七夕の行事食といえば「そうめん」です。平安時代にお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

夏野菜を食べよう

夏はなんだか食欲がない、体がだるい、そんな人はいませんか？こんなときこそ夏野菜をしっかりと食べて、健康を維持しましょう。夏の日差しをたくさん浴びた夏野菜には、ビタミン類やミネラル、食物せんいがたくさん含まれており、夏バテ解消効果があります。

トマト

真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの一種で、ガンや老化を予防し、病気に対する免疫力を高めてくれます。

きゅうり

95%以上が水分です。パリッとした食感はこの水分のためで、利尿作用があるカリウムが含まれています。

とうもろこし

とうもろこしには、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。

かぼちゃ

かぼちゃの色素は「βカロテン」といい、一部はビタミンAとして働き、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。