

給食だより

令和2年7月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

7月の給食目標
暑さに負けない
体をつくろう



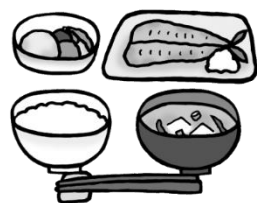
気温が高くなり、熱中症の心配が高まる季節です。熱中症を予防するためには、水分補給が大切です。のどがかわいたと感じた時にはすでに体は水分不足になっているそうです。また、今年はマスクをつけていることが多いかと思いますが、マスクをつけていると、のどのかかわきに気づきにくくなるそうです。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



夏ばてを防ぐ食事のポイント！

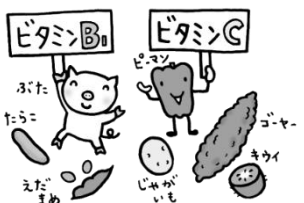
夏ばてとは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったりして、体の疲れがとれにくくなります。こうした症状を防ぐためにも、次の3つのことに気をつけましょう。

食事はバランスよく！



あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなってしまいます。「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

お肉や野菜もたべよう



炭水化物やたんぱく質を体で使うときに欠かせないビタミンB1は夏バテの予防に欠かせない栄養素です。体の抵抗力を高めてくれるビタミンCも大切です。

つめたいものはほどほどに



冷たいものばかりでは胃に負担がかかります。また、冷たいアイスやジュースなどの糖分のとりすぎは、食欲の低下につながります。

7月の

食育クイズ



Q1

苦味のある野菜として知られている「ゴーヤ」。「ゴーヤ」は別名で何というのでしょうか？

- ① ツルムラサキ
- ② ツルナ
- ③ ツルレイシ



クメスのことえ：③
クメスは、ゴーヤの別名です。苦味のある野菜で、夏バテの予防に効果的です。

Q2

21日は土用の丑の日です。土用の丑の日に食べると夏バテをしないといわれている食べものは？

- ① うなぎ
- ② とりにく
- ③ すいか



クメスのことえ：①
土用の丑の日には、うなぎを食べると夏バテをしないといわれています。

Q3

ももは割れ目のある形が特徴の果物です。なぜ割れ目があるのでしょうか？



- ① 水分をはこぶため
- ② 養分をはこぶため
- ③ いたみにくくするため

クメスのことえ：②
ももは、水分と養分を多く含む果物です。割れ目は、水分と養分を吸収するための役割があります。

7月7日は七夕です。1年に1度だけ、この日の夜に天の川を渡って、ひこぼしとおひめが会えることができるという伝説をもとにした行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹にかざりつけをしたり、そうめんを食べたりします。みなさんは何を願いますか？みなさんの願いがかないますように！



すごい夏のやさい！

水分補給は、のみものばかりではなく、みそしるやスープ、野菜、くだものといった食事からも補給することができます。特に夏が旬のきゅうりやナス、すいかは約90%が水分です。夏野菜の多くは水分とミネラルやビタミンがたっぷり。体を冷ましてくれる働きがあるので、暑い季節にピッタリの食材です！

暑い日のおやつにも
ピッタリ◎

