



# 給食だより

令和7年7月号 志木市立志木第二小学校

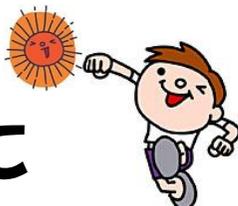


## なつ けんこう まも なつやさい 夏の健康を守る夏野菜

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。また、適切な水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



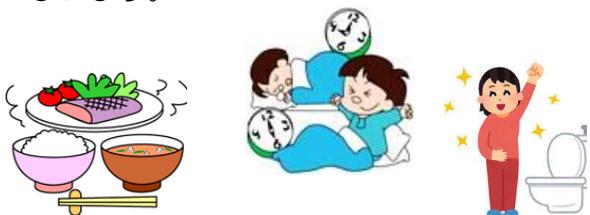
### 暑い夏を元気に過ごすために



#### ①早寝・早起き・朝ごはん

##### すっきりうんち!

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれてしまいます。



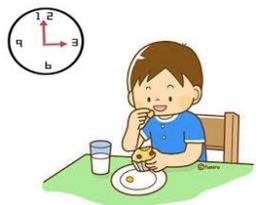
#### ②上手に水分補給をしよう!

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいとされています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たいものとりすぎは、体を冷やすだけでなく、胃に負担がかかります。食欲を低下させる原因になるので気をつけましょう。



#### ③間食の時間と量を決めよう!

おやつをたくさん食べると3度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。



#### ④バランスのよい食事をしよう!

暑くて食欲がないと、ついつい冷たいめん類などに偏りがちになります。肉・魚・たまご・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜や果物を意識してとるようにしましょう。



暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています。

#### ナス

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにします。

#### トマト

うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

#### キュウリ

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

家族でお読みください

#### オクラ

ねばねば成分は腸内環境を整え便秘や下痢の予防になる。

#### トウモロコシ

主食として食べる国があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がいっぱい



ビタミンCが多く、苦み成分のモモルデシンは胃をじょうぶにし、食欲を増進させる

ビタミンCが豊富。おい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。

豆と野菜のよいところをかね供えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

#### ゴーヤー

#### ピーマン

#### エダマメ

1学期終了まで残りわずかとなりました。いつも給食をたくさん食べてくれてありがとうございます。みなさんのエネルギーや健康につながるように、心を込めて献立を立てています。2学期の給食開始は、**9月2日(火)**です。これからも安心、安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお祈りします。

