

# 7月給食だより

早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク









平成 29年 6月30日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
栄養士 志摩 啓子

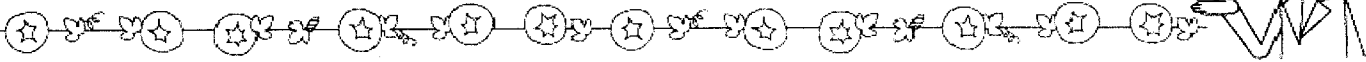
梅雨空の晴れ間から、時折真夏の太陽が顔をのぞかせています。梅雨が明ける頃には子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。気温が高くなりたくさん汗をかくことで体力の消耗も激しくなります。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負えずに元気に夏を過ごしましょう。

## 夏の野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう！

たくさん汗をかくと、汗と一緒にビタミン類も体の外に出ていってしまいます。太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜には、体を元気にしてくれるビタミン類がたくさん入っていて、私たちの健康を守ってくれます。

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
|  <p><b>かぼちゃ</b><br/>冬に食べるイメージがありますが、実がでるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれるカロチンも豊富です。</p> |  <p><b>トマト</b><br/>トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。</p> |  <p><b>ピーマン</b><br/>唐辛子の仲間、辛みがないように改良されたものです。ビタミンAやCを多く含み、夏の健康を守ります。ビタミンPという血管の壁を丈夫にしてくれる栄養素も含まれます。</p> |  <p><b>なす</b><br/>実のほとんどが水分でほてった体を冷やしてくれます。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれる働きもあるそうです。</p> |  <p><b>きゅうり</b><br/>利尿作用のあるカリウムを多く含み、水分も多いことから、夏バテ予防にもなります。また、夏のきゅうりは冬のきゅうりの2倍以上のビタミンCを含むそうです。</p> |  <p><b>とうもろこし</b><br/>ビタミンB1、B2、食物繊維を多く含みます。糖質も多く、エネルギー源としても優れています。収穫して時間がたつと甘みが急速に抜けてしまいます。</p> |
|--|---|--|--|---|---|

給食でもこれらの夏野菜をたくさん使います。しっかり食べてくださいね。



**体の大半は水分です！**  
人の体の水分量は、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分は汗をかくなどで、バランスを保つとしていきます。

しかし、夏の暑い環境で、たくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こしてしまうことがあります。私たちが元気に過ごすためには水分はとても大切なのです。

**水や茶でこまめに水分補給をしよう！！**  
甘いジュースは糖分を多く含み、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。飲み過ぎないようにしましょう！

**七夕とそうめん**  
七夕には、そうめんを食べる風習があります。これはそうめんが織り姫の織る機に似ているから食べるといふ説や、七夕の発祥の地、中国では「素餅」という、小麦粉をこねて縄のようにねじってあげたお菓子をお供えていたのが、日本に伝来し、そうめんになったという説もあります。

給食ではすまし汁の中に天の川に見立てたそうめんを入れ、にんじんは短冊に切り、星の形のお麩を浮かべた七夕汁を出します。行事に合わせて食べ物を食べるのも日本の伝統に触れる良い機会になります。楽しみにしててください。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は 7月 4日（火）です。