

7月給食だより



平成 24年 6月 29日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
栄養士 江藤 孝子

梅雨もそろそろ終盤です。7月7日は小暑、暑さがだんだん強くなっていくという意味があり本格的な暑さが始まる頃です。また7月22日は大暑、暑さが最も厳しい頃という意味があります。夏バテや熱中症にならないように食生活・水分補給に気を付けましょう！

こまめに水分補給をしよう！

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとろう！

●食事のとき●



●お風呂に入るとき●



●起きたとき●



●運動するとき●



●寝るとき●



水や麦茶で水分を補給しよう！



夏野菜を食べよう

夏野菜は、水分とビタミン類がたっぷり！夏の暑さに負けないように昔から伝わってきた旬のお野菜は栄養価も高いです！例えば夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。夏野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう

トマト

西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど様々な効果があります。
赤色の色素の「リコピン」は抗酸化作用が強いといわれます。
独特の酸味が胃液の分泌促すため、食欲増進効果も期待できます。



きゅうり

95%以上が水分です。パリッとした歯ざわりはこの水分のためです。利尿作用があるカリウムが多く含まれています。



なす

水分のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。「コリン」は胃液の分泌を高め、肝臓をいたわる効果があり、夏バテの防止になります。



さやいんげん

インゲン豆の未熟なさやなので、豆と野菜の両方の良い栄養の特徴をもっています



7月の献立には、夏野菜を使ったゆでとうもろこしや夏野菜のカレーなどがあります。また7月4日はアメリカ独立記念日にちなみアメリカ家庭料理のスロッピージョーや七夕には七夕そうめんなどが予定されています。

☆学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは7月4日です。