

# 8月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

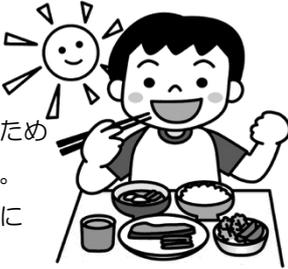
早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

7月の給食が終わり、いよいよ夏休みが始まります。今年は、例年に比べて短い夏休みになっていますが「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康に過ごしましょう。2学期の給食は、8月24日（月）から始まります。また、元気な豊玉南小学校のみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 夏を元気に過ごすために

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなります。そんな時、冷たい麺だけですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べ、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul> 	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul> 
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul> 

## 野菜を食べよう

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。ちょうど今、夏野菜がおいしい季節です。給食のない夏休み、野菜をたくさん食べて元気に過ごしていきたいですね。

## 野菜には、こんな効果が期待できます！

<p><b>肌を丈夫にする</b></p>  <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>  <p>食物繊維が、腸の動きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p><b>高血圧を予防する</b></p>  <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p>  <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	---	---