

栄養士 千葉祐美子



# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

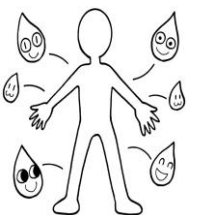
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

梅雨が過ぎるとまぶしい光がふりそそぎ、夏を迎えます。今月後半からは、長い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の季節は、体力の消耗も激しくなり、食欲が落ちてしまう人も多いと思います。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう！！



## 水分補給を見直しましょう

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%減少しただけで運動能力の低下がみられます。私たちが生きていく上で、欠くことのできないとても大切なものです。



## 普段の水分補給と汗をかいた時の水分補給

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。のどが渇く前に飲むことが重要です。また、部活などでたくさん汗をかいた時は、ナトリウムなどが失われるのでミネラル類の入ったスポーツドリンクを薄めて飲むのがおすすめです。



## 清涼飲料水の飲みすぎに注意！！



冷たい清涼飲料水は、実際より甘さを感じにくくなるので飲みすぎてしまいがちです。炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものもあります。500mlで50g(スティックシュガー約17本分！！)くらいの糖分を摂取してしまうことになるので、飲みすぎには十分注意しましょう。



## Q. ノンカロリー・ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫？

A. 最近ノンカロリー・ノンシュガーの清涼飲料水がたくさん出回っていますが、すべてがカロリーや砂糖0なわけではありません。例えば100ml当たり5kcal 未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり500mlのペットボトルで24kcal の清涼飲料水は「ノンカロリー」と表示できます。また、さまざまな甘味料が使われているものもあります。これらの甘味料の中には摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうことがあります。



## 夏野菜を食べよう！

太陽の光をたくさん浴びた、栄養がたっぷり詰まった夏野菜。汗と一緒に失われてしまうビタミンやミネラルも豊富です。

えだまめ



花は？



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

ピーマン

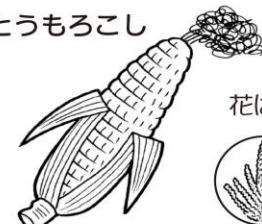


花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

とうもろこし



花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす

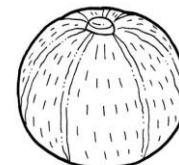


花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

かぼちゃ



花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

トマト



花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



## 今月の献立より

今月は、旬の夏野菜をたくさん取り入れました。

- ・5日はズッキーニ・なす・トマト・インゲンを使って夏野菜カレーを作ります。
  - ・6日は七夕メニューです。八丈島産のムロアジで作ったつみれに、星型に切ったオクラとそうめんの入った七夕汁、星型パインを飾った七夕ゼリーです。そうめんは、平安時代に「そうめんを七夕に食べると大病をしない」として、宮廷で食べられていたそうです。また江戸時代には、七夕伝説に登場する織姫のように、お裁縫が上手になりますように・・・という願いを込めて、糸に似ているそうめんをお供えするようになったそうです。
  - ・今夏はオリンピックが開催されます。それにちなんで、10日は開催地、イギリスでよく飲まれている紅茶を使ってミルクゼリーを作ります。
  - ・今月からリクエスト給食を取り入れています。7月は1年生のリクエストで、コーンスープ・醤油つけ麺・たこ焼きくん・雪見大福です。醤油つけ麺は煮干し・鶏がら・野菜の3種類のだしを使ってスープを作ります。お楽しみに！！
- 今月の果物は、すいか・メロン・冷凍ミカンを予定しています。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は7月10日です。