



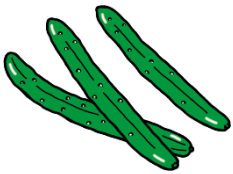
7月給食だより

令和2年6月29日(月)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜や果物たちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

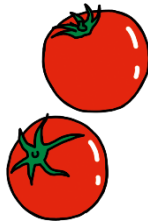
夏の健康づくりに夏野菜!

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



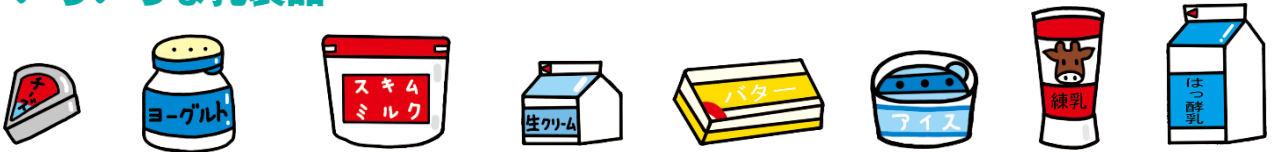
豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体を作ります。給食では、1食で100g以上の野菜がとれるようにしています。サラダや和え物も残さずに食べましょう。

牛乳・乳製品を知ろう!

給食には、毎日牛乳が付きます。牛乳は、栄養が豊富で、特に成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。また、「運動 + 牛乳」は運動後の体の回復を早めることも分かってきました。「牛乳は太る」という誤解から思春期に入ると牛乳を飲まなくなる人もいます。正しい知識で、牛乳や乳製品に関心をもち、上手に食生活にとり入れてください。食物アレルギーなどで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、小魚、海藻類などでカルシウムをしっかりととりましょう。

いろいろな乳製品



牛乳のよさ

効果的にカルシウムをとれる



牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに



スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い



少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。

好き嫌い
しないように
しよう

今月の給食目標です。食べ物の好き嫌いがありますか？私たちが食べることで命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。



牛乳パックは新しいたたみ方で各自コンパクトにまとめています。ゴミのかさが減りコンパクトになりました。

