



これからが夏本番。気温が高い日が増え、だんだん多くなっていきます。
暑さに負けず元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいにあびて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう



トマト、ナス、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、トウモロコシ、ピーマン、ズッキーニ、枝豆、ゴーヤなどは夏に収穫できる旬の野菜です。夏の野菜は、赤・黄・緑など、色の濃い野菜が多く、栄養が豊富です。さらに、トマトやきゅうり、なすなどは水分を多く含み、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。7月の給食は夏野菜をたくさん取り入れていますので、しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

ピーマン

ピーマンは一年中出回っていますが、旬は、6月から9月です。普通のピーマンは緑色ですが、赤や黄色のピーマンは、パプリカ、またはカラーピーマンといわれています。ピーマンは栄養豊富な野菜で、特にビタミンCが多く含まれ、加熱調理をしても栄養価の損失が少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。

<7月の給食>・夏野菜カレー

トマト

トマトは世界中で作られていて、8000種類以上の品種があります。そのまま食べてもおいしいですが、トマトから加工されて作られているケチャップや缶詰も様々な料理に使われていて、私たちの食事には欠かせない食品です。ピーマン同様ビタミンCが豊富です。

<7月の給食>・ジャンバラヤ

なす

なすは、6月頃から9月が旬の野菜です。90%以上が水分でできていることから「栄養がない」と思われがちですが、夏バテ予防など健康に効果的な栄養素がいくつも含まれています。

<7月の給食>・マーボーなす豆腐

かぼちゃ

日本では冬至に食べる風習があるかぼちゃですが、最も多く収穫される時期は7月～8月です。ビタミンC、E、食物繊維などが豊富に含まれていて、免疫力の向上や便秘解消、美肌効果が期待できます。

<7月の給食>・かぼちゃと大豆の甘辛揚げ



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント!

〇のどが渇いたと感じる前に飲む。

〇コップ1杯程度をこまめに飲む。

〇汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとる。



～ 6月11日(水) ～

1年生の皆さんがそらまめのさやむき体験をしました!

さやむき体験の前に、学校図書館司書の森田先生に「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせをしてもらいました! 当日の様子をご紹介します。



さやむき体験では、「ふわふわのベッドだ!」「そらまめの黒い部分は何だろう?」「大きい豆が3つも入ってたよ!」など、いろいろな発見があったようです。また、給食では、そらまめを茹でて提供しましたが、自分でむいたそらまめを食べてみて「おいしかった」「苦手だったけど食べられたよ」「ちょっと苦かった」などの感想がありました。楽しんで体験活動ができたようで、多くの児童が「またむきたい!」と言っていました。