



## 7月の給食目標 暑さに負けない食生活を送ろう

これからが夏本番。気温の高い日がだんだん多くなっていきます。今年は特に急に暑くなり、まだ身体が暑さに慣れていない人も多いのではないのでしょうか。暑さに負けず元気に過ごすために、毎日の食事で体力をつけること、しっかり休養することを意識しましょう。

### のどがかわく前に水分をとろう

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

### 水分と一緒に適度な塩分補給をしよう

熱中症予防には水分とともに適度な塩分をとることが大切です。給食に出てくる汁物には水分とともに適度な塩分が入っています。給食を食べて、熱中症予防を心がけましょう。

### スポーツの際の水分補給

真夏のスポーツは休憩をこまめにし、水分補給をする必要があります。運動中はお茶ではなく、スポーツドリンクをお勧めします。汗で出てしまうナトリウムなどをスポーツドリンクで補いながら運動しましょう。



### 【東京産の食材を給食で食べよう】

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。7月の東京産の野菜は、小松菜、キャベツ、ズッキーニ、玉葱、にんにく、じゃがいも、バジルです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)

★ホームページと Google クラスルーム給食室に「本日の給食」の掲載をしています。ぜひご覧ください。



## 6月の給食

### ～1年生国語コラボ給食～

6月5日(水)実施

- ・ごはん ・大根葉のふりかけ
- ・揚げ出し豆腐のおろしかけ
- ・チンゲン菜と豚肉のしょうゆ炒め
- ・大根とわかめのみそ汁 ・牛乳



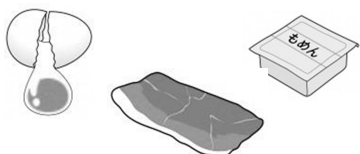
今日の給食は、1年生国語コラボ給食です。1年生では、「ダイコンは大きな根？」という説明文の学習をしました。ダイコンの上の部分(胚軸)は水分が多く、甘みがあるので、大根おろしに、ダイコンの下部分(根)は、繊維質が多く、辛みが強いため、みそ汁の具にしました。ダイコン1本を食べ比べると、味わいが違います。味や食感の違いがわかるでしょうか？また、給食では、「葉」の部分炒めてふりかけにしました。

# 何を食ればいいのか？夏におすすめの食事の工夫

バランスの良い食事が基本となりますが、食事に以下のような工夫を加えると、より夏を元気に過ごすことができます。

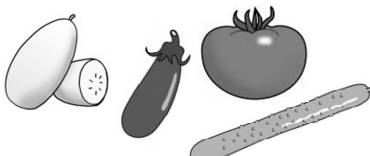
また、暑いときは冷たい飲み物や食べ物をとりたくなりますね。しかし、冷たいものをとり過ぎると胃腸の働きが弱くなり、食欲がなくなったり、おなかの調子が悪くなったりとの体調不良の原因になることもあります。体の冷やしすぎには御注意ください。

## 主菜をしっかり食べる



夏バテを予防するには良質のたんぱく質をとることが大切です。特に疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉がオススメです。

## 旬の野菜を取り入れる



夏野菜には、カリウムや水分を豊富に含むものが多く、体のほてりを冷まし、体温を下げる効果があります。

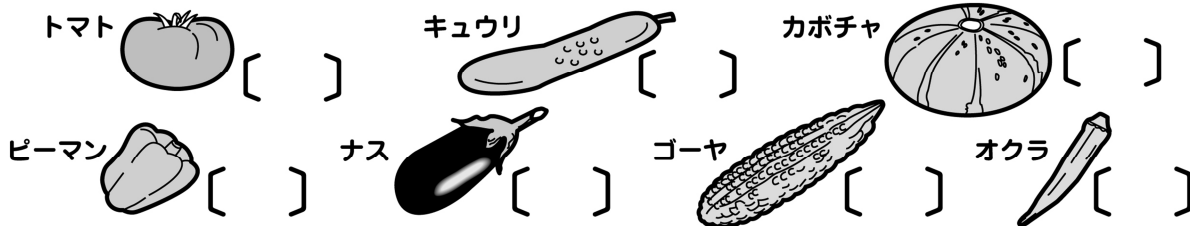
## 香りと酸味でアクセント



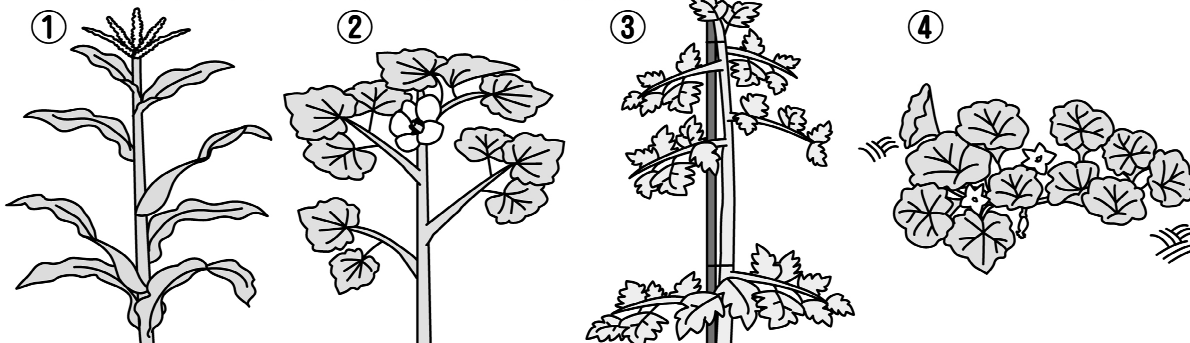
生姜やシソなどの香味野菜の香りや、レモンやお酢の酸味を加えると、料理の味がさっぱりして食が進みます。

## 夏野菜クイズ

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。  
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？  
トマト／トウモロコシ／カボチャ／オクラ



②はナス、④はオクラ、①はトウモロコシ、③はキュウリ、ナス、オクラ  
よ。①、②、③、④、オクラ、ナス、トウモロコシ、オクラ