

すききらいなし
けんこうな体

はらぺこ通信

おうちの人にもよんでもらいましょう



御菌小学校

2013.7.3

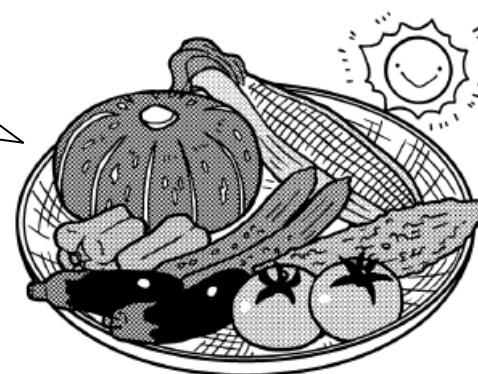
毎月19日は食育の日



使用した資料:[少年写真新聞社 給食ニュース付録給食だより7月号
一口メモ] [日本食品標準成分表]

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、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。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。



なすがにがてな人
ゴーヤがにがてな人
よ
読んでね

プールがはじまりました！梅雨明けももうすぐですね。これからあつい夏がやってきます。夏でも外でからだを動かすことが大切ですが、たくさんのお世をかいてからだから水分がなくなってしまう、それをそのままにしておくと、からだの具合がとてもわるくなってきます。だから、こまめに水分をおぎなしましょう。
「のどがかわいたなあ」と感じる前にのみものをのむことが大切です。

水分のほきゅうはこまめにしましょう

いつもの水分補給は
水がお茶にしよう！

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



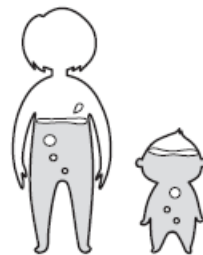
運動をする時の
水分補給

運動をする時は普段の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかくからです。そこで水分補給を怠ると熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動に合わせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。

熱中症や夏ばて予防に

食事を工夫して水分補給をしよう

わたしたちの体をつくっている成分で一番多いのが水です。わたしたちの体は水で満たされていて、その量はおとなでは約60%、赤ちゃんでは約80%にもなります。体重の約1%の水分が体から失われると、のどがかわいたと感じられるようになります。脱水症状が続き、約20%の水分が失われると命にもかかわってきます。子どもの場合は、おとなにくらべて体内の水分量が多いため、暑い日に汗をかくなど、体から水分が失われることで体調をくずしやすくなります。そうならないためにも、のどがかわきを感じる前に、こまめに少しずつ水分をとり、食事の時に水分の多い野菜や果物などを積極的に食べるようにして、上手に水分補給をすることが大切です。



食事の中でたくさん野菜を
食べましょう

野菜は水分をたくさんふくんでいます。ビタミンもたくさんふくんでいます。つめたいものばかりにたよらず、野菜もどんどん食べて、野菜からも水分を補給するようにしましょう。

水分の多い夏野菜

きゅうりやなす、トマトなど

ビタミンも補給してくれる夏野菜

トマトやかぼちゃ、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、ゴーヤなど

夏野菜を食べて 夏を元気にのりきろう

リクエスト給食発表します！！

7月リクエスト

- 三色そばろごはん 牛乳
- そうめんじる わふうサラダ
- すいか (2年生より)
- ビビンバ 牛乳
- わかめスープ ももゼリー (6年生より)

9月リクエスト

- キムチチャーハン 牛乳
- フグのソープ なし (4年生より)
- ジャージャーメン 牛乳
- ナムル ヨーグルト (5年生より)

10月リクエスト

- カレーライス 牛乳 ふくじんづけ
- あきのフルーツヨーグルトあえ (1年生より)
- ナン 牛乳 キーマカレー
- フレンチサラダ ヨーグルト (3年生より)

給食委員会でリクエストをとった結果
このようになりました。たのしみにしていただきね

