

7月食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和5年6月29日発行

あつ ま なつ げん き す
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



あさ ひる ゆう しょく
朝・昼・夕の3食を
規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

はやね はやお 早起きをし、
日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜を
そろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

つめたいものとり過ぎに
気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を
心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



7/7 七夕です

7月7日の献立は、七夕ゼリーです。上がレモン味、下がぶどう味の夜空をイメージした2層のゼリーです。どうぞ、お楽しみに。

今月の栄養 海藻

海に囲まれている日本では、昔からたくさんの海藻が食べられていました。海藻には食物繊維が含まれていて、お腹の調子を整える働きや、食べ過ぎを防ぐ働きをします。他にもカルシウムをはじめ、成長期のみなさんの体にとって大切な鉄などの栄養素も、たくさん含まれています。

今月の献立から

ゴーヤチャンプル・・・13日(木)

沖縄特産の野菜で、独特な苦みがあるのが特徴です。この苦み成分には、胃液の分泌を促して、夏バテ解消に効果的な働きがあります。給食では、スライスして塩ゆでして苦みを抑えるように調理しています。