



給食だより



令和5年7月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

日差しが強くなり、夏本番が近づいてきました。暑い日が続くのでこまめな水分補給や、食事をしっかりととり、夏バテや熱中症に気をつけましょう。

野菜の「旬」という言葉を聞いたことはありますか。野菜には栄養価が高く、味がおいしくなる時期があり、これを旬と言います。旬な夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防！

ビタミンCを多く含む

ビタミンCは、皮ふの健康を保つ働きがあります。夏の暑さや激しい運動によって不足しがちです。

～ビタミンCが多い夏野菜～

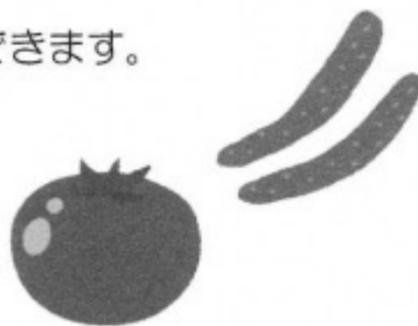


パプリカ、ピーマン、
トマト、ゴーヤ



生で食べられる

生で食べられる野菜は、簡単に栄養・水分の補給ができます。熱に弱く、水に溶けやすいビタミンCなどの栄養素もとることができます。



ビタミンAを多く含む

ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。夏の紫外線によるダメージから体を守ります。

～ビタミンAが多い夏野菜～

かぼちゃ、赤パプリカ、
オクラ、モロヘイヤ



カリウムを多く含む

カリウムは、体の水分を調整する働きがあります。汗と一緒にカリウムが外に出るため、夏はカリウムが不足することもあります。

～カリウムの多い夏野菜～



きゅうり、ナス、ゴーヤ
えだまめ、とうもろこし

色がカラフル

食欲の落ちやすい夏は、カラフルな色合いが食欲をおこさせます。



ねばねばがある

独特の粘りがあるねばねばの野菜は、食欲が落ちた時につるっと食べやすいです。胃や腸の働きを整える効果があります。

～ねばねばの夏野菜～

オクラ、モロヘイヤ



水分補給はのどがかわく前に！

子供の体は約70%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。のどがかわいたと感じた時には、すでに水分が不足していると言われています。のどがかわく前に、水や麦茶、運動中にはスポーツドリンクなどで水分をとりましょう。

