給食だより

2023.6.28
台東区立駒形中学校

7月

まもなく夏休みが始まりますね。暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気にすごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします

気をつけたい 夏休みの生活習慣

1日3食をしっかりとる

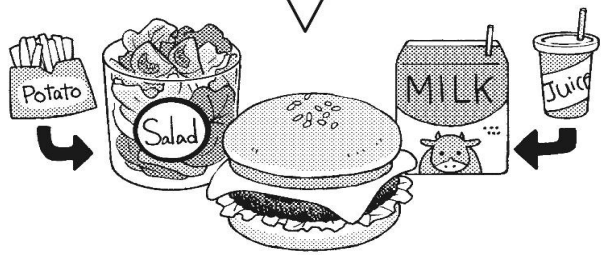
日頃から１日３食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

食の体験を広げよう！

7月４日の給食で使用する「東京都産とうもろこし」は、3年生の皆さんが皮むきをしたものを、給食室で塩ゆでにして提供する予定です。

今回は3年生のみの食材体験ですが、夏休みを利用して食材に触れる体験をしてはいかがでしょうか？

ファストフードを栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

ⓒ少年写真新聞社2023

めん料理は具だくさんにしよう

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

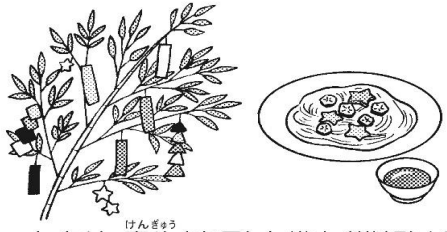
A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

旬の夏野菜を積極的に食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、ナス、きゅうり、かぼちゃなどがあります。

多くの野菜はハウス栽培などで一年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう！

７月７日は七夕

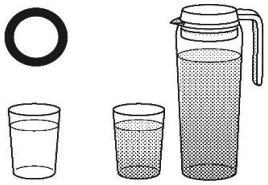


七夕は、牽牛（けんぎゅう）（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊（ささたけ）などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

ⓒ少年写真新聞社2023

水分補給に適した飲み物

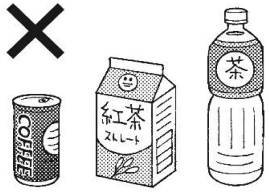
○



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分がふくまれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

ⓒ少年写真新聞社2023

×



カフェインは、強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時は、コーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

ⓒ少年写真新聞社2023

ⓒ少年写真新聞社2023