

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和5年7月号
栄養教諭 永尾 美佐

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。

熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

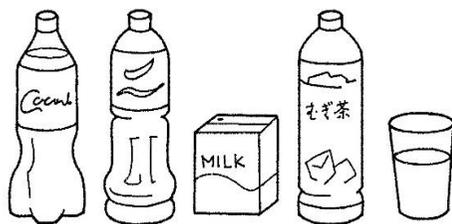


のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。
(学校では緊急の場合に備え、保健室に経口補水液を準備しています。)

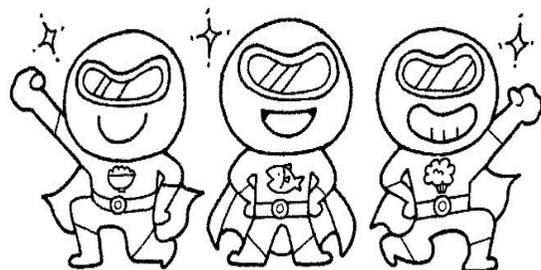
また、清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかり食べて夏ばて予防!

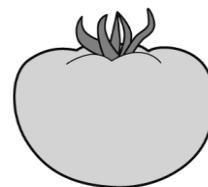
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



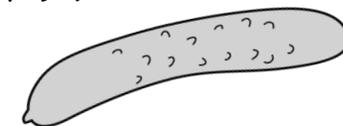
～夏が旬の食べ物を食べましょう～

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、栄養たっぷりの食べ物です。

きゅうり



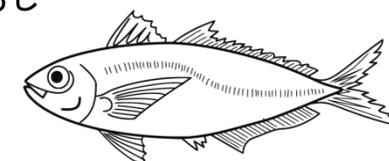
トゲがとがっている方が新鮮です。サラダや炒め物などで食べられます。

ピーマン



ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

あじ



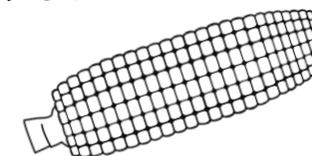
あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。

にら



1日に2cmものびる丈夫な野菜で、ひと夏に3回、収穫するところもあります。

とうもろこし



ゆでたり、焼いたりして食べます。つぶをサラダや炒め物、スープに使います。

7月に給食で使用する主な野菜の産地は次のとおりです。(予定)

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
okra	熊本	しめじ	福岡	もやし	大分	じゃがいも	九州
キャベツ	熊本 群馬	レタス	長野	ねぎ	福岡 佐賀	オレンジ	アメリカ
セロリ	長野	かぼちゃ	熊本	玉ねぎ	古賀市 九州	米 きゅうり	新宮町、古賀市
		冬瓜	鹿児島	人参	九州	水菜 小松菜	

