

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和6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。

すいぶんほきゅう なにの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。



しっかりと食べて夏ばて予防!

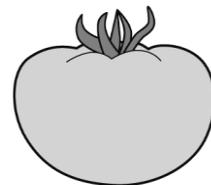
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか?

暑い時こそ、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。



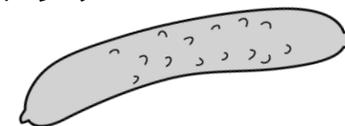
～夏が旬の食べ物を食べましょう～

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



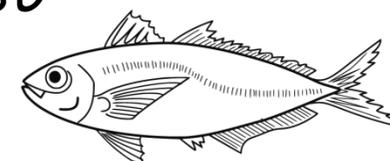
トゲがとがっている方が新鮮です。サラダや炒め物などで食べられます。

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



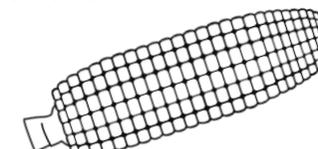
あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。新宮の海でもよくとれます。

とうがん
冬瓜



冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冬まで保存できることから「冬瓜」(とうがん)とよばれています。

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
ピーマン	大分 熊本
キャベツ	熊本 群馬
根深ねぎ ねぎ	福岡 大分
ごぼう	九州
れんこん	佐賀
冬瓜	長崎 鹿児島 岡山

種類	主な産地
えのきだけ	福岡
もやし	福岡
人参	長崎
じゃがいも	鹿児島
たまねぎ	福岡
白菜	長野 茨城

種類	主な産地
きゅうり	佐賀 熊本 大分
レタス	長野 群馬
オレンジ	アメリカ
米 小松菜 水菜	新宮町 古賀市
麦	福岡
かぼちゃ	熊本 長崎