

給食だより

7月号

令和6年6月27日発行
川崎市立上丸子小学校

6月も後半になり、じめじめと暑い日が続いています。校外学習や休み時間など、外で活動する日も多いです。夢中になっていると、気が付いたら気持ち悪いなど体調を崩してしまうことがあるかもしれません。時間を決めるなど、こまめに水分をとることを心がけて生活しましょう。

7月の給食目標

夏の食生活について考えよう

●わたしたちに大切な体の水分

人の体の6～7割は水分です。体内の水は、栄養素や酸素を全身に運び、あせとして出て体温を調整するなど、大切な働きをしています。そこで、体にとって水分はどんな働きをするか紹介します。

水分のはたらき

①体中に栄養を運ぶ



水分は血液として、体のすみずみまで栄養と酸素を運び届けます。

②あせで体温を下げる



暑い時は、あせをかいて体温を調整します。あせをかいたところは、ひんやりして体の熱をとります。

③いらないものを

体の外に出す



体中からいらなくなった老廃物を尿や便として体の外に出します。

●暑さに負けない食事のポイント

①1日3食食べる

食事からも水分や塩分がとれます。とくに朝ごはんを食べないと、水分や塩分・栄養が足りない状態で活動することになり、熱中症が起きやすくなります。しっかり食べて1日を過ごしましょう。

食事の中の水分は、



野菜の中

具を煮るとき

ごはんをたくとき

などの水があります。

②こまめにすこしずつ

水分をとる

「のどがかわいた」と思ったときは、体の水分がなくなっているサインです。のどがかわく前に、利尿作用がない水や麦茶などで、水分をとるように心がけましょう。



～ 夏におすすめの食べ物 ～

夏野菜

夏野菜には水分がたくさん入っていて、体の熱を下げてくれるはたらきもあります。

例) トマト、きゅうり、なす
とうがん、ズッキーニなど

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲れをとりやすくしてくれます。

例) 豚肉、大豆、玄米 など

香辛料・香味野菜

酸味のあるもの

スパイスなどの香辛料やねぎなどの香味野菜、酸味のあるものは食欲を増やします。

例) カレー粉、酢、ねぎなど