



# 給食だより



令和6年7月12日

川崎市立宮崎小学校

気温の高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して栄養バランスよく食べるよう心がけましょう。

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、夏バテや熱中症の原因になります。夏を元気に過ごすための食生活のポイントをしっかりおさえておきましょう。



## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント



### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があり、水分補給にも役立ちます。



### こまめに水分をとみましょう。

- 甘い飲み物ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理をとりいれ、胃腸をいたわりましょう。



## ～夏野菜を食べよう～

☆夏に美味しい!『旬』の野菜や果物☆

かぼちゃ スズキーニ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす

さやいんげん オクラ とうもろこし レタス すいか メロン ブルーベリー 桃 など

旬とは、栄養素の量が増え、味もおいしくなる時期のことです。夏が旬の夏野菜は水分をたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。サラダなど生で食べられるものも多く、水分や栄養を手軽にとることができます。暑い夏にぴったりですね。



### クイズ

英語の名前の夏野菜はどれでしょうか？

- ①きゅうり ②なす ③おくら ④とうもろこし



答え ③おくら

おくらは、英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

# お昼ごはんにおすすめ♪

## 冷たい麺に “ひと工夫”



### もうすぐ夏休み！！



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みの  
お昼ごはんにピッタリ。冷やし中華のように具たくさんにして食べ  
ると、栄養バランスがよくなります。麺だけににならないように意識  
しましょう。

#### たんぱく質を多く含む



そうめん、そば、うどん、  
ひやむぎ、サラダ用スパ  
ゲッティ、中華麺 など

#### ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む



★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

7月17日(水)  
授業・給食終了



夏休み明けは、  
**9月2日(月)**  
授業・給食開始です。



7月5日  
『七夕』の行事食

- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの甘辛揚げ ・梅きゅうり
- ・そうめんスープ ・七夕ゼリー



### 給食費の引き落としについて

夏休み中に給食費の引き落としがあります。6月分(4600円)の引き落とし日は  
7月31日(水)です。

また、7月分(4600円)は、夏休み明けの9月2日(月)が引き落とし日となっ  
ております。

前日までに給食費引き落とし口座の残高の確認をお願いします。