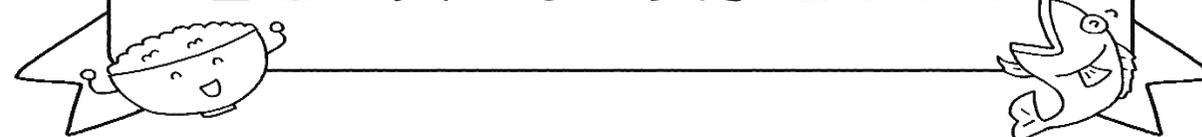


給食だより7月号

北区立王子第一小学校
令和6年 7月号
栄養士

暑さに負けない食事をしよう



夏は暑さに負けて夏バテを起こしやすくなります。食欲がなくなり、食生活が偏りがちです。食べやすいめん類には夏野菜やお肉、卵などを追加して栄養バランスに気を付けるようにしましょう。

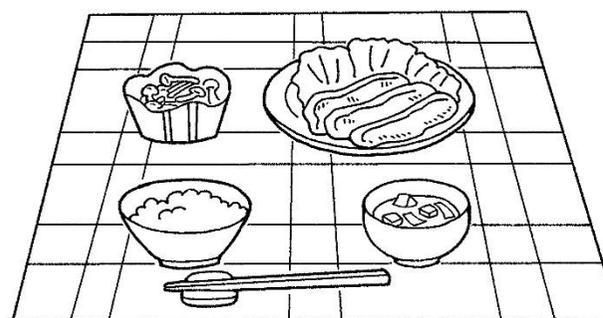
蒸し暑い日が続く、いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けないためには、食生活が重要です。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。しっかりと水分補給をして暑い夏を元気に乗り切りましょう。

水分補給を忘れずに



私たちの体の65~70%は、水分からできています。体内では毎日、飲食などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなったり、意識障害など、命に関わる事態が起きたりしてしまいます。特に汗をかきやすい夏場や、運動量が多い人は失う水分量も多いので、適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。そのため、毎日適度な水分補給が必要です。

献立の基本 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



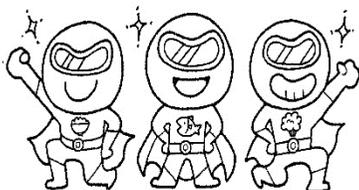
献立をたてる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。品数にこだわらず、主食や汁物に具をたくさん使うことでも栄養を補うことができます。

成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事に取り入れましょう。

夏野菜を食べよう!



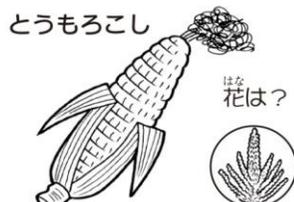
きゅうり
花は?
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい凹凸があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



トマト
花は?
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



なす
花は?
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。



とうもろこし
花は?
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



えだまめ
花は?
乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

7月の献立

1日(月)半夏生献立「たこめし」

半夏生には、『たこの足のようになすがしっかり根を張りますように。』という願いを込めて、たこを食べる習慣があります。

3日(水)渋沢栄一献立「なすのミートソースオートミールスパゲティ」

渋沢栄一の新一万円札発行を記念して、渋沢栄一が好んで食べていたというオートミールをスパゲティにしています。

16日(火)宮城県の郷土料理「ずんだもち」

夏が旬の枝豆を使って、ずんだもちを作ります。

北区渋沢栄一プロジェクト
広報キャラクター
しぶさわくん

