

給食だより

7月号 さいたま市立新開小学校

日に日に暑さが厳しくなってきました。夏バテで食欲が落ちると、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけ、夏バテしない元気なからだを作りましょう！



すいぶんほきゅう 水分補給

～5つのポイント～

汗をたくさんかく季節になりました。熱中症にならないよう、しっかりと水分補給をしましょう。

◎こまめに



「のどが渴いた」と感じたときには、すでからだは水分不足の状態になっています。水分が足りないと汗をかくことができず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に水分を摂るように心がけましょう。

◎少しずつ



一度にたくさんの水分を摂取しても上手く吸収されません。胃に負担がかかり、胃液が薄まることで食欲不振の原因になることもあります。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。

◎適温で



キンキンに冷えた飲み物は内臓のはたらきを悪くし、夏バテの原因になります。適温は、5～15℃。少し冷たいと感じられるくらいが◎。

◎ミネラル補給も忘れずに



汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。ミネラル補給には、麦茶やスポーツドリンクなどの飲み物がおすすです。ただし、スポーツドリンクには砂糖も多く含まれているため摂りすぎには注意が必要です。薄めて飲むなど工夫して摂るようにしましょう。

◎食事からも



水分はごはんやおかずにも含まれています。食事をしっかりと摂ることで、栄養補給とともに水分・ミネラル補給にもなります。3食バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

！ の飲みすぎ注意！ せいりょういんりょう 清涼飲料

のどが渴いたときに、ついつい清涼飲料を飲み過ぎてしまっていないですか？実は清涼飲料には砂糖がたくさん含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。量を半分にするなど飲み方を工夫しましょう。



コーラ
：角砂糖15個分



スポーツドリンク
：角砂糖9個分









ジュース
：角砂糖12個分

1日に摂る望ましい砂糖の量
= 角砂糖 約6個分

夏野菜を食べよう！

夏野菜には、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが多く含まれており、夏バテに効果があるとされています。彩り豊かな夏野菜を食事に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

◎おいしい夏野菜の見分け方


<p>●トマト</p>  <p>ヘタの色が濃く、ムラなく色づいているものを選びましょう。ずっしりと重たいものが◎。</p>	<p>●きゅうり</p>  <p>全体にハリがあり、表面のイボが尖っているものを選びましょう。</p>	<p>●なす</p>  <p>つやがあり、色が濃いものを選びましょう。ヘタのとげが鋭いものは新鮮です。</p>
<p>●とうもろこし</p>  <p>ひげ根の色が濃い茶色で、皮の色も濃い緑色でツヤのあるものが新鮮です。</p>	<p>●ピーマン</p>  <p>色が濃く、ハリのあるものを選びましょう。軸が太く、ヘタがピンとしているものがおすすめです。</p>	<p>●オクラ</p>  <p>緑色が濃く、産毛がしっかりとして残っているものを選びましょう。少し小さいものが◎。</p>

～今月の献立紹介～

7月10日（金）は、沖縄県をイメージした献立です。沖縄県の郷土料理「シューシー」のほか、黒糖、もずく、パイナップルなど沖縄県で有名な食材がたくさん使われています。お楽しみに！


7月10日（金）のこんだて

- ・シューシー
- ・牛乳
- ・まんだいの黒糖かりん揚げ
- ・もずくスープ
- ・冷凍パイ



沖縄県 郷土料理

シューシー



シューシーは豚肉、昆布、しいたけなどが入った炊き込みご飯です。沖縄県では季節の行事やお祝いの席などで食べられています。

かために炊かれたものを「クファシューシー」、雑炊にしたものを「ポロポロシューシー」と呼びます。

学校ホームページ 「しびランチ」の掲載はじめました♪



新開小学校ホームページのトップページに給食の写真、コメントを掲載しております。定期的に更新しておりますので、ぜひご覧ください。