

給食だより

令和 8 年 6 月 3 0 日
品川区立小山台小学校
校長 滝沢 二三雄
栄養教諭 天谷 有希
栄養士 堀江 香帆

<児童のみなさんへ>

もうすぐ楽しい夏休みが始まりますね。梅雨明け、厳しい暑さもやってきます。暑さが続いて体がだるい、食欲がないときこそ、食生活に気を付けることが大切です。冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎは、胃腸の働きを悪くしてしまうので、注意してくださいね。暑さに負けないよう、しっかり食べて元気な体で夏休みを迎えましょう！

7月の栄養目標
7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう。
好き嫌いをしないでなんでも食べよう。

夏を元気に過ごす！3つのひみつ

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食の時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝・早起きも心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。

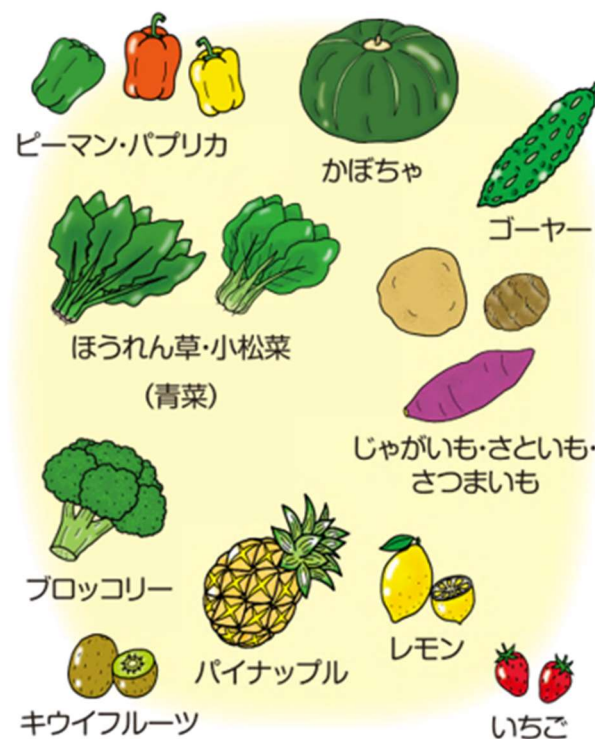
<保護者の皆様へ>

ビタミンチャージで夏を健康に

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。夏はこうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで特に意識してとりたいたのがビタミンです。

野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守る、ビタミンB1は炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。また、ビタミンCとビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に溜まらず、汗などと共に体外に出やすいので、毎日しっかりとるとよいです。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



旬の野菜 とうもろこし

ビタミンB1を多く含む食材の中でも、これから夏にかけておいしくなる食べ物がとうもろこしです。とうもろこしは未熟な若い実を食べるので、穀物ではなく野菜として分類されます。ぷっくりしたジューシーな食感にするなら水から、シャッキリした食感にするならお湯が沸騰してから、とうもろこしを鍋に入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがります。

7月14日火曜日の給食では、1年生が皮むきのお手伝いをしてくれたとうもろこしを提供します。