

きゅう しょく

給食だより

7月
千鳥小学校

気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか。暑さに負けず元気に過ごせるように、好き嫌いなく何でも食べましょう。

今月の献立から

【ふるさと献立】～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

☆8日（火） とうがん汁

愛知県の特産物のとうがんを使っています。

とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、旬は真夏です。夏に収穫しても、冬まで保存がきくことから、冬瓜と名前が付けました。

【希望に応じた献立】

☆15日（火） クレープ（いちご）

夏を元気に乗り切るために
1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

野菜クイズ

とうもろこしの実と
同じ数なのは？

- ① 葉
- ② 根
- ③ ひげ（雌しべ）



【答え】③（ひげ）
とうもろこしは、1つの株に雌花と雄花があり、雌花の先にはひげ（雌しべ）がついています。雄花の花粉が、しべの柱頭に付くことで、受精し、実ができて大きくなります。

こまめに水分を補給しよう！

わたしたちの体の約60%は水分です。

体の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、最終的には、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



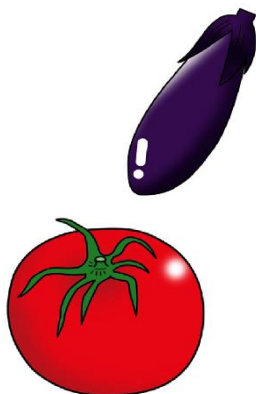
水分補給に適した飲み物は？

ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶は注意しましょう。糖分の多いジュースも注意が必要です。



食事からも水分補給しよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給すると、①食事をするだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすいなどの良い点があります。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。