



令和4年7月5日
 横浜市立小菅ヶ谷小学校
 校長 石月 努実
 栄養士 工藤 睦子

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



7月の献立



◎ 11日(月) 6年生 ◎ 19日(火) 1・4年生・・・給食室で炊いたごはんを提供します。

給食白衣について

◎ 白衣は7月15日(金)に持ち帰ります。

7月19日(火)に洗ってアイロンをかけて学校にもってきてください。

◎ 7月19日(火)・20日(水)の当番さんは、エプロンをもってきてください。



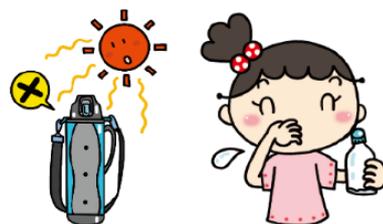
飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。紅茶・お茶・コーヒー・栄養ドリンクなどに含まれるカフェインには利尿作用があるため、飲んだ量以上の水分が失われてしまいます。水も一緒に飲むなど、飲む量に気をつけましょう。

衛生管理もしっかり!



水筒やペットボトルの飲み口などは、夏は細菌が繁殖しやすくなります。衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

いろいろあるよ!

なつ や さ い

夏野菜

夏が旬の野菜やくだものには、汗で失われる水分や無機質（ミネラル）が豊富です。旬の味を召し上がれ!

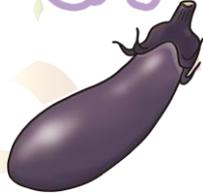


ゴーヤー



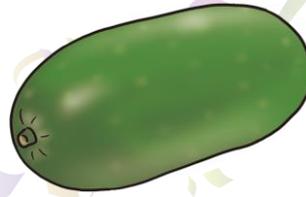
沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

とうがん



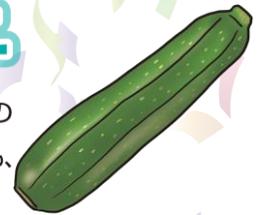
夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

ズッキーニ



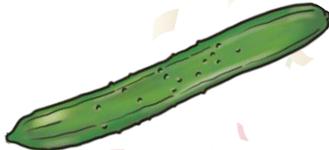
きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛くない甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

みょうが



食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

オクラ



ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

引用先: 健学社・食育フォーラム



給食では、夏野菜カレーになす・かぼちゃ・トマト、みそ汁にオクラ、夏野菜スパゲティにズッキーニ・トマト・なす・ピーマン、とうがんのスープ、ゴーヤチャンプルー、ゆでとうもろこしなど夏野菜をたくさんとりいれています。