

# 給食だより 7月



令和6年7月8日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮本知司  
栄養士 高橋真樹子

じめじめとした梅雨があけると、いよいよ暑い夏がやってきます。この時期は気温の上昇とともに、子どもたちの食欲がおちる時期でもあります。上小岩小学校の給食では、子どもたちが夏の暑さに負けず元気にすごせるよう、夏野菜をふんだんに使った栄養バランスのよい献立を実施しています。夏野菜は水分を多く含んでいるため、体の熱を冷ましてくれます。ぜひご家庭でも夏野菜をたくさん取り入れてみてください。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

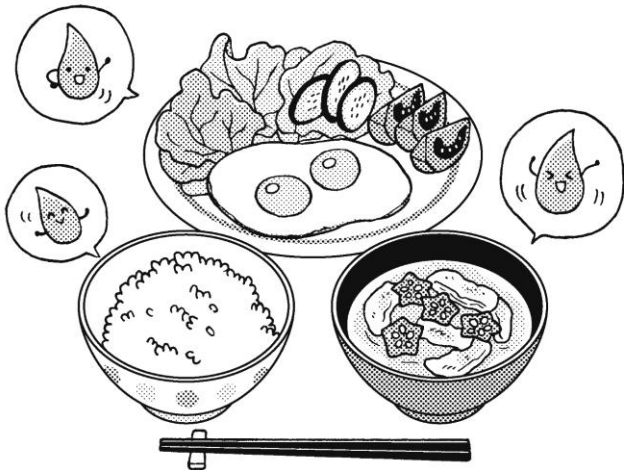
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたかんと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

## 食事からも水分補給をしよう



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よい点は、①食事をと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、などがあげられます。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。

# 野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



## 夏野菜の特徴をみましょう！



### きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

### トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

### とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

### ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

### オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

### えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

## そらまめのさやむき体験



6月3日曜日、2年生がそらまめのさやむきをしました。初めに「そらまめくんのベット」のお話しを聞き、そらまめのさやは本当にベットのようなのか、実際にさやむきをして確かめてみました。さやむきを始めると、さやの中は白くてふわふわなこと、豆の色や形、大きさ、硬さなど、いろいろなことを発見しながら夢中でさやむきを楽しんでいました。

2年生がむいたそらまめは茹でて給食で提供しました。自分たちでむいたそらまめをしっかりと食べて、子どもたちはとても嬉しそうでした。

