



給食だより

令和7年7月1日 No. 5
江戸川区立小松川中学校

5月頃から安定しない気候が続く暑かったり、肌寒かったりと体にストレス※¹がかかっています。また、定期考査が終わりイベント続きの日々だったので、心も体も疲れが溜まっている可能性があります。夏休みまではまだ少し時間がありますが、落ちいた日々を過ごせるようにストレッチをする、朝早起きをしてゆっくりと朝食を食べるなどの意識をしてみてください。

※¹ ストレスについて・・・ストレスとはイライラしたりなどの負の感情に対する言葉だと思われがちですが、外的な刺激で身体や心に生じる緊張状態のことをいいます。その為、嬉しいなどの感情でもストレスがかかる場合があります。

夏野菜を食べて暑さに負けない体づくりをしましょう！

旬の野菜にはそれぞれ役割があります。

春野菜・・・体に溜めてしまった毒素を排出する

夏野菜・・・水分が多く体を冷やす

秋野菜・・・代謝を上げて内臓を元気にする

冬野菜・・・体を温める

夏野菜の栄養

・カリウム

余分な塩分を排出して血圧上昇を防ぐ

利尿作用（むくみ予防）

水分と共に体の熱を下げる

・ビタミンB群

代謝（分解・合成）促進

※補酵素として作用

（B1：糖質、B2 脂質、B6 たんぱく質）

・水分

体を冷ます

ビタミンACE（エース）

抗酸化作用の強い栄養素です。

老化や肌の衰え、免疫力を弱める原因になる体の酸化から体を守ります！

・カロテン（ビタミンA）

発育促進

肌の健康維持

・ビタミンC

免疫力を高める

ストレスに対抗する脳内物質の合成

疲労回復

コラーゲン生成

・ビタミンE

血管を健康に保つ

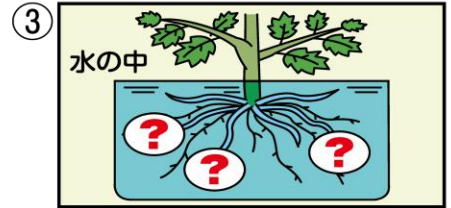
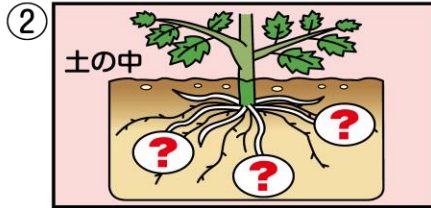
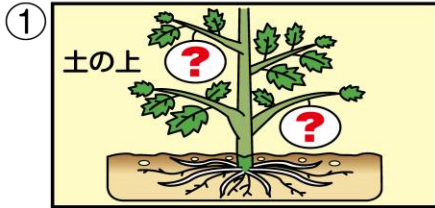
血行促進、冷え性、肩こりなどの緩和

暑くなり夏バテする人が増えてくる季節です。夏バテになると食欲が湧かず、そうめんなどのさっぱりとしたべやすい食事で済ましてしまうことも多いですが、食べやすい炭水化物に偏った食事で、夏バテは悪化してしまいます。たんぱく質やビタミンB群、ミネラルをしっかり摂りましょう！！

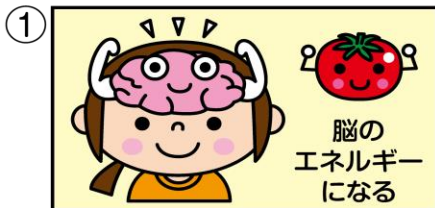
夏の食べもの 3 択 クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



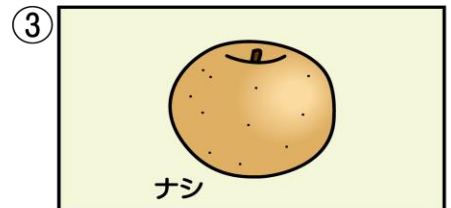
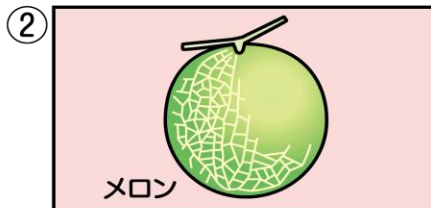
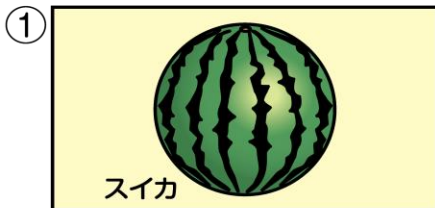
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



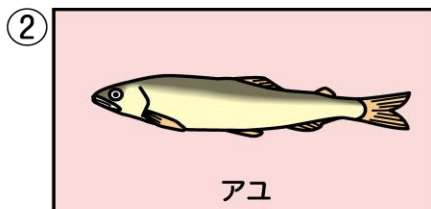
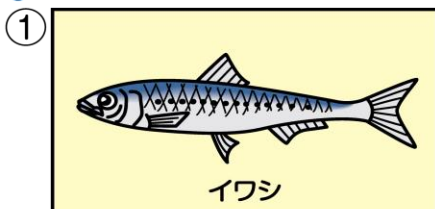
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



答えは7月後半のお便りに載せます。答えを早く知りたい人は栄養士に声をかけてくださいね！！
次号は夏休み中に意識してほしい食生活についてお知らせ予定です！
お楽しみに！！

