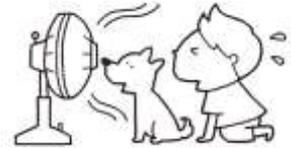


給食だより

令和3年 7月号
昭島市立つつじが丘小学校
発行 栄養士 柳

梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気を付けてほしい生活習慣についてお伝えします。



1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスの良い食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気を付けます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前に、こまめに水分補給をするようにします。



冷たいものをとりすぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



夏バテ対策にオススメの食べ物



ビタミン B1 を含む食べ物を意識して取り入れましょう

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミン B₁ の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



夏休みは食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめてもいいですね。長い休みだからこそ有意義に過ごしてください。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。



牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのもお勧めです。



ホワイトシチュー



グラタン



ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし



じゃこサラダ



切り干し大根の煮物

学校給食費納入のお知らせ

※7月分は8月2日(月)・9月分は8月31日(火)が

口座振替日です。

7月分は7月30日(金)・9月分は8月30日(月)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係

電話番号 042 - 544 - 4456

たくましい昭島っ子のために

