

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏ばてや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

今月の給食目標

## 夏の健康と食事について考えよう

### 夏ばてを防ぐ食事のポイント



朝・昼・夕の3回の食事を  
バランスよく食べる

早起し、朝食からしっかり  
栄養のバランスを考えて、3食  
をきちんと食べ  
ましょう。



冷たいものをとりすぎない

冷たいもの  
ばかりでは、  
おなかが冷えて  
食欲がなくなります。



旬の野菜や果物を食事に取  
り入れる



野菜は体の調子を整えます。  
毎食必ず食べましょう。

### みどりクイズ

右の表の中で、夏が旬  
の野菜に色をぬってみま  
しょう。  
どんなひらがなができるか  
な？  
「旬」というのは、一年の  
中で一番おいしくて栄養  
のある時期のことです。

しゅんぎく	オクラ	たけのこ	ほうれんそう	しいたけ
えだまめ	しょうが	さやいんげん	モロヘイヤ	ししとう
さつまいも	どうもろこし	キャベツ	ブロッコリー	れんこん
みすな	みょうが	こまつな	きゅうり	なす
もやし	しそ	はくさい	にんじん	だいこん
かぶ	ピーマン	ねぎ	かぼちゃ	トマト

ヒント  
夏の「〇いよう」の光を  
たっぷり浴びた夏野菜  
を食べよう！



## ただ すいぶんほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気付くのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渴いた」と感じたときは、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするよう心がけましょう。

### 水分補給と3つの約束

- ① のどが渇く前に飲もう**  
のどが渇く前にこまめに飲み物を飲むようにしましょう。
- ② 飲み物の種類に気をつけよう**  
ふだんは水かお茶を、甘いジュースでは水分補給にはなりません。
- ③ 飲みすぎに注意しよう**  
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

### 1学期の給食最終日はセレクト給食です

毎年、1学期と2学期の給食最終日には、各クラス毎に献立を選ぶ「セレクト給食」を実施しています。これまでは、主食・主菜・副菜・デザートとの組み合わせが決まったAコース、Bコースの2種類から選んでいましたが、今回は初の試みで、組み合わせもクラスで決められるようにしました。

デザート  
青りんごゼリー  
または  
ヨーグルト

副菜  
マカロニサラダ

主菜  
豚肉のかりん揚げ  
または  
さんまのかば焼き

主食  
クロワッサン  
または  
たこ飯

汁物  
春雨スープ

主菜は小・中学生にアンケートを実施し、選ばれた人気1位と2位のメニューです。