

きゅうしょくだより



7月号

藤沢市立
天神小学校
2023年 7月号

7月が始まり、毎日暑い日が続いて

いますね！子どもたちも暑さで疲れているのか、少し食欲も落ちて
いるように感じます。給食も食べやすい味つけのものや季節の
ものを出すように心がけています。先日、ゆで枝豆を出したところ、
「おいしい！」ととても好評でした！旬の味は、やっぱりおいしいですね！
まだまだ暑い日が続きますが、旬のものを食べて、しっかり休息を
とって暑さに負けない体をつくりましょう！

暑い夏も元気に過ごしましょう！！

もうすぐ夏休みですね！長い休みになると、ついつい夜ふかし…
だらだらとして生活リズムをくずしてしまう人もいます。

せいかくの夏休み、元気に過ごせるように食生活に気をつけましょう！

《暑い夏を元気に過ごすコツ！》

① こまめに水分をとろう！

わたしたちの体は、暑くなると汗をたくさんかいて、体温を
下げようとします。体の中の水分は、体温の調節だけでなく
栄養素を運んだり、必要のないものを体の外に出したり
大切な働きをしています。こまめに水分をとりましょう！！

室内にいる時も
水分をとろう！



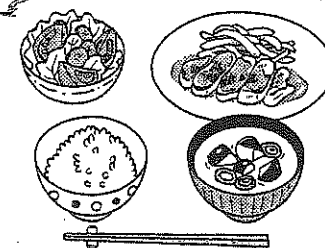
② 牛乳も飲もう！



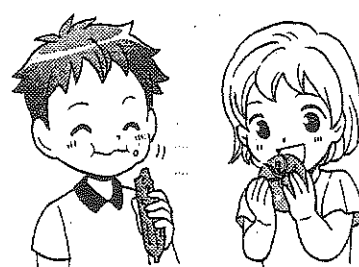
給食には、毎回出る牛乳ですが、休みになると飲まない人
もいるのではないでしょうか？成長期の体に牛乳は大切
です。不足しやすいカルシウムがとれるので、ぜひ飲んで
ください！

③ 1日3食しっかり食べよう！

栄養が不足すると、体がだるく、頭(脳)も
うまく働きません。特に夜ふかしすると、朝
なかなか起きられず、朝ごはんを食べるのがついついめんどうになっ
てしまう人も…。朝ごはんは一日の始まり！一日元気に過ごすために
朝ごはんは欠かせませんので必ず食べるようにしましょう！



④ 旬の野菜を食べよう！



夏野菜と聞いてみなさんほどの野菜が
思い浮かびますか？夏が旬の野菜には、
トマト、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、おくら、かぼちゃ、さやいんげん

ゴーヤなど、多くの種類があります。ビタミンやミネラルがたっぷり野菜も
多く、暑さで疲れた体を回復させてくれます。また、体を冷やす効果
があるものもあり、季節に合った働きでわたしたちを助けてくれます。
旬のものは、おいしく、価格も安いので、食事やおやつに取り入れましょう！

⑤ 冷たいのみもの、アイスクリームのとりすぎに注意！

暑い夏は、冷たいのみものやアイスクリームがおいしいですね！

しかし、ジュースやアイスクリームには、糖分が多く含まれていて、とりすぎると
食事がしっかりと食べられなくなったり、むし歯の原因にもなります。
ジュースを牛乳やお茶に変更する日もつくろう！！



「おいしい！」ですが、量や回数に
注意するようにしましょう！！

