



食育だより

7月号

綾町立綾小学校

梅雨があがると、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

なつ しょくせいかつ かんが

夏の食生活について考えよう！

あつ ひ つづくと、じょくよく お からだ なつ なつ じょうじょう で
暑い日が続くと、食欲が落ちたり、体がだるくなったりと、「夏バテ」の症状が出やすくなります。夏バテにならないために、バランスのとれた食事でスタミナをつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテを防ぐ！食事のポイント

① バランスのよい食事をしましょう！

なつば 夏場はあっさりした食事を選びがちですが、そのような食事ばかりでは、スタミナ不足になります。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べて、良質なたんぱく質を補うことが重要です。



② ビタミンB群、ビタミンCを多くとりましよう！

なつ よぼう こうかてき ぶんぐん 夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、うなぎ、ほうれん草など）や、ビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。



③ 冷たいもの食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう！

なつめ 冷たいものばかりとっていると、胃に負担がかかり、食欲がなくなってしまいます。



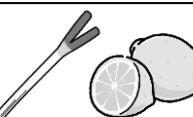
④ よくかんで食べましょう！

よくかんで食べると、胃にも優しいだけでなく、消化がよくなり栄養素の吸収を助けます。



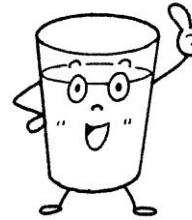
⑤ 香味野菜・酸味・香辛料を上手に利用しましょう！

- しょうがやみょうが、ねぎ、しそなどの香味野菜を利用しましょう。
- 酢やレモン汁で酸味を効かせたり、香辛料を利用したりして食欲をアップさせましょう。



のどがかわく前に

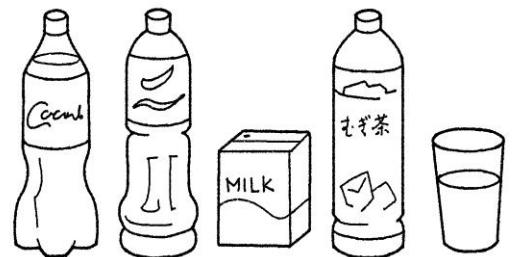
水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しづつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

ふだん みず むぎぢゃ あせ おお とき えん ぶん ひつよう とき えん ぶん ひつよう 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



◎ 7月7日は「七夕」です！

たなばた ひこほし おりひめ ふたり ねん いちど がつ か よる あま がわ わた あ
七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うこと

を許されたという、中国の伝説が始まりといわれています。

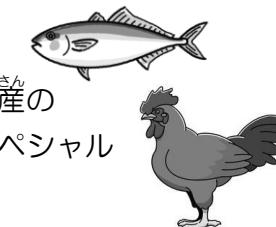
現代の七夕では、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

- ☆ 給食では、7月7日（水）に「七夕献立」として、
- ・梅菜めし
 - ・魚そうめん汁
 - ・ゆで豚サラダ
 - ・七夕ゼリー
- を提供します。お楽しみに！



今月のスペシャル給食 >>

新型コロナウイルス感染拡大による消費減少を受け、給食に県内産の農畜水産物を取り入れる応援消費事業の一環として、7月は2回、スペシャル給食を提供予定です。楽しみにしてくださいね！



◎ 7月9日（金）…「宮崎県産 養殖かんぱち」を使った かんぱちの南蛮漬け

◎ 7月14日（水）…「みやざき地頭鶏」を使った 地頭鶏のにごみ