給食だより　夏休み号

深谷市立深谷小学校
平成30年7月19日

夏休みは自分で自由に使える時間が増えます。その分、しっかり自分で気を付けながら生活リズムを守ったり、食事の栄養バランスを整えていかないと、夏バテしたり、体調をくずしたりしてしまいます。休み中を楽しく有意義に過ごすためにも、また元気に新学期を迎えるためにも、日頃の食生活に気を付けましょう。

夏の健康づくりに夏野菜を活用！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏ばてしやすくなります。
食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。夏を元気に乗りきるのにおすすめな夏野菜を紹介します。この機会に夏野菜の特徴を知り、ぜひ毎日の食事に役立ててみてください。

なす

水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子供も食べやすくなります。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うまみ成分が多くスープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

きゅうり

ほとんどが水分でのどや体の乾きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。酢のものにしてもおいしく食べられ

ピーマン

苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘辛い味付けにすると、子供も食べやすくなります。
また完熟させた赤ピーマンは元から甘い

オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分ムチンは、胃腸を保護してくれるといわれています。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使

かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります

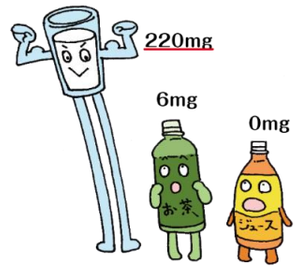
えだまめ

豆と野菜の栄養をかねそろえた、「スーパー夏野菜」です。
炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く、ジュースやアイスなど甘い物のととりすぎになりやすい夏は特に役立ちます。

カルシウム貯金、夏休みも続けてね！

子供時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分にとって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に！

カルシウムの多い食べ物も活用しよう！

同じ２００ｍｌでも、牛乳からはたくさんのカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい特徴もあります。	成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつも冷蔵庫にあるようにしておくとよいでしょう。	牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズ等の乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

6月は2年生がじゃがいもほり、1年生がトウモロコシの皮むきをしました。

7月は4年生がカルシウムを意識したバイキング給食をしました。