



松戸市立小金小学校
令和3年度7月

梅雨が明ければ、本格的な夏の始まりです。そして、いよいよ夏休みです。これからの季節は少し体を動かすと、汗をたくさんかくので、体の水分が失われてしまいます。のどがかわく前にこまめな水分補給を心掛けましょう。

水分補給を忘れないで！

私たちの体は約60～70%が水分で出来ています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもは特に注意が必要です。

●おすすめは麦茶

麦茶には、汗と共に失われやすいミネラルを補ってくれる効果があります。一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になりますので、コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲みましょう。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前は必ず水分をとり、運動中も水分補給をしましょう。

●スポーツドリンクは賢く利用しましょう。

運動した時などの水分補給には効果的ですが、ペットボトル1本(500ml)には20～30gの糖分(スティックシュガー10本に相当します。)が含まれているので日常的に飲むのはあまりおすすめできません。

●ジュースはおすすめできません。

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決め、コップに注いで飲みましょう。

●食べ物から水分を補給しましょう。

みそ汁やスープ、ご飯など食事からも水分補給できます。また夏が旬の野菜(きゅうり、トマト、ナス等)や果物(すいか、メロン等)には水分が含まれているだけではなく、汗で失われる無機質(カルシウム、マグネシウム、リン、ナトリウム、カリウム、鉄等)も豊富です。



7月8日(木)

松
令和元年7月9日
「松戸えだまめ」を食べました。



松戸市内で「えだまめ」の生産が盛んであることを知ってもらうために、松戸市経済振興部農政課より「松戸えだまめ」をいただきました。当日は農政課の山本さんが給食時間の放送で「松戸えだまめ」についてお話してくれました。

山本さんのお話より

松戸市はえだまめの生産は千葉県でもトップクラスで、5月のゴールデンウィークから収穫され、7月がとても美味しいです。松戸市で作られているえだまめの種類が20種類以上あり、変わった名前ものがあり、松戸で多く作られているのは、「湯あがり娘」「サッポロミドリ」等です。

【えだまめの成長の様子】



【農政課 山本さんのお話の様子】



【子どもたちの様子】



【給食室の様子】





松戸市立小金小学校
令和3年度6月

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイント（つけない・ふやさない・やっつける）をおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。給食室でも十分な洗浄、食品の温度管理をしっかりと、安全な給食をこころがけています。



“こ食” は心と体に赤信号な食べ方です。

- 弧食（一人でさびしく食べる）
→好き嫌いを助長し発育に欠かせない栄養が不足する危険性があり、社会性や協調性も身につかない。
- 個食（家族それぞれ食卓で別のものを食べる）
→栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。
- 固食（好きなものだけを固定して食べる）
→栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を起こしやすい。
- 小食（食べる量が極端に少ない）
→発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分に取れない。
- 粉食（粉を使った軟らかいものだけを好んで食べる）
→かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。
- 濃食（味の濃いものを好む）
→食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながる。



食事はひとりで食べるより家族、家族の誰かと食べることで、大人が子どもの“こ食”を防ぐことが出来ると思います。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

季節の果物 びわ

びわには、ベータカロテンが100グラムあたり810マイクログラムと、トマトや青ピーマンより多く含まれています。ベータカロテンは、体の中でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜の動きをよくするといわれています。また、葉には昔から薬効があるといわれ、お灸の原料やお茶などにも加工されています。1本の木から300～500個、大きな木では1500個くらい収穫できるといいます。



学校のびわの木です。

*** 給食人気メニュー ***

〈たまごふりかけ〉 食べやすく、カルシウムがたくさんとれるふりかけです。

【材 料】4人分

- ・たまご 36g
- ・わかめふりかけ 1.6g
- ・しらす干し 4g
- ・白いりごま 4.8g

【作り方】

- ① 錦糸卵を作る。(炒りたまごでもOK)
- ② ①とわかめ、しらす干し、白いりごまを混ぜてお鍋でよく煎る。