

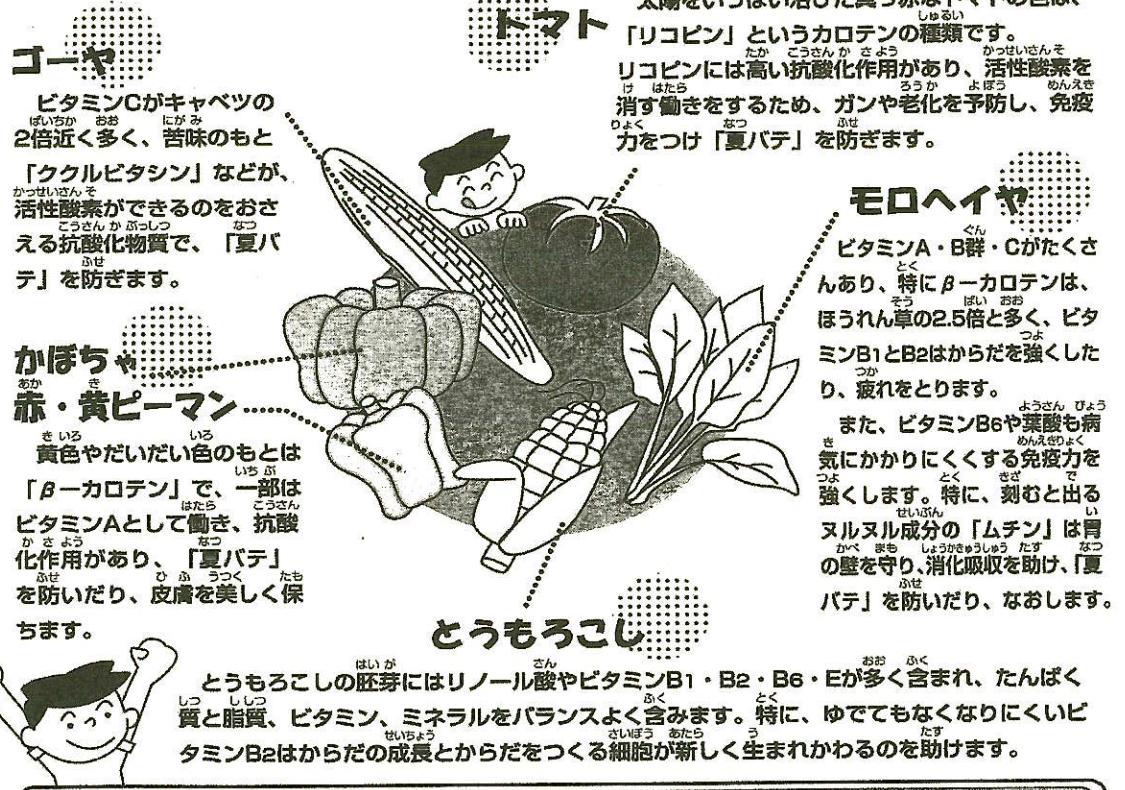
給食だより

令和5年7月
松戸市立馬橋小学校

1学期もあとわずかになりました。栄養・運動・休養をしっかりとり、毎日の生活に気をつけながら、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

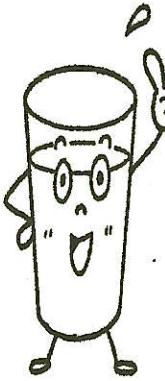
なつ 夏には、しっかり夏野菜！

なつ あつ ひ つづ 夏は暑い日が続き、からだもバテ気味…こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。
やさしい ひくい くろい しょくし 野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。



野菜にはまだわかっていない未知の成分が含まれています。野菜の中に含まれるもの同士が、おたがいに働きあって、よりよい力を出す効果が確認されているのです。
ですから、いろいろな野菜を食べることによって野菜のすばらしい力が發揮されることを考え、1日350gの野菜（その内100gは緑黄色野菜）をしっかり食べて、「夏に疲れたからだ」を早く「元気なからだ」に戻しましょう。

※活性酸素…からだの中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、ガンやいろいろな病気のもとになります。
※抗酸化物質…人間がもともともっている物質で、特に色のこい野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。

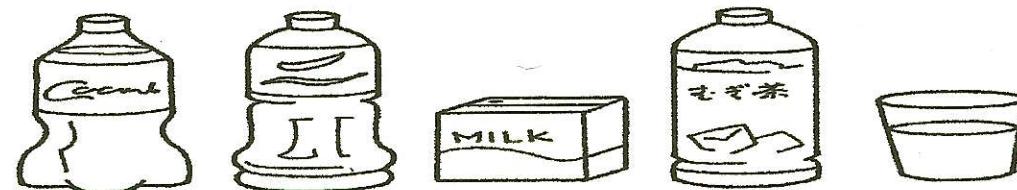


まえ のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

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か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。

なに 水分補給は何を飲む？

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いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



7つのクイズ

ピーマンのなかまで、とってもきれいなきいろやあかのやさい。味はほんのりあまいです。さて、なんというなまえのおやさいかな？



- ①オクラ
- ②モロヘイヤ
- ③パプリカ

こたえは、ぐどうゆいせんせいまでいいににこうね！6つのクイズのこたえは、③ごまでした。

6月から7月にかけて食育体験として1年生から4年生に給食のお手伝いをしてもらいました。グリーンピース、そらまめのさやむき、とうもろこしの皮むき、枝豆の枝もぎです。さやむきや皮むきは食べる直前にやるのが一番おいしく食べられます。給食では美味しい旬の食材を食べた子供たちの「おいしい」の笑顔がたくさんあふれていました。お手伝いをしてくれたみなさん、ありがとうございました！