

給食だより 7月号

令和8年6月30日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

毎日、蒸し暑い日が続いていますね。暑い夏に体調をくずさず元気に乗り切るためには、休養と食事がとても大事です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べて、体調管理をしっかりしましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！

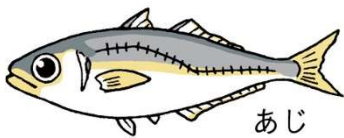
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

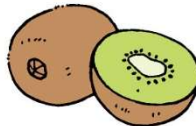
とり肉(むね)



あじ

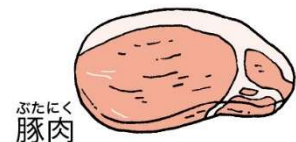
ビタミンC

キウイ
フルーツ

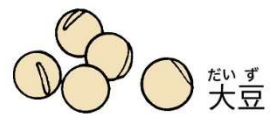


ピーマン

ビタミンB₁



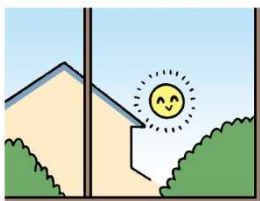
豚肉



大豆

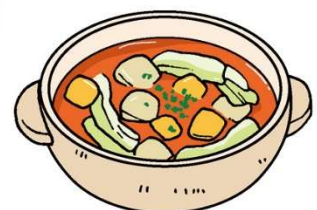
朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



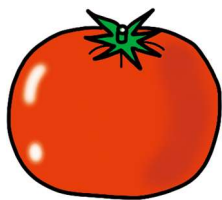
☆給食レシピ紹介～キムたくごはん～☆

材料<4人分>	作り方※ご飯と具を混ぜて完成です。
<p>(ごはん) 米…2合 水…適量 しょうゆ、酒…小さじ1ずつ</p> <p>(具) 油…小さじ1 たくあん…30g 豚肉…80g 酒…小さじ2 長ねぎ…50g しょうゆ…小さじ2 キムチ…40g こねぎ…20g</p>	<p>(ごはん) 調味料を加えご飯を炊く。</p> <p>(具) ※調味料、キムチの量を調整し、好みの味にしてください。</p> <p>①豚肉は食べやすい大きさ、長ねぎは斜め小口切り、キムチ・たくあんはせん切り、こねぎは小口切りに切る。</p> <p>②油で豚肉を炒め、火が通ったらねぎ・キムチ・たくあんを加え、さらに炒める。</p> <p>③調味料で調味し、こねぎを加える。</p>

☆野菜の力を健康づくりに役立てよう！☆

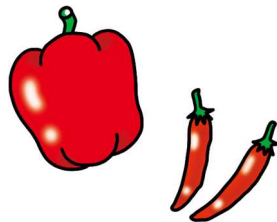
野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル(ファイトケミカル)」ともよばれます。人間の体にも有効に働いて、体のさびつきを押さえ、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



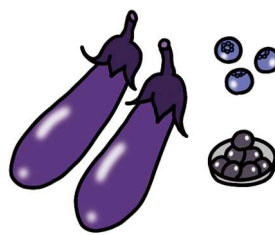
トマトやすいかなどの赤色成分。からだのさびつきを防ぐとされる。

カプサイシン



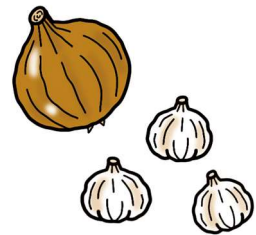
パプリカやとうがらしに含まれる。リコピン同等の抗酸化力を持つ。

アントシアニン



紫や黒のものになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

硫化アリル



玉ねぎやんにんにくのおい成分で、血液をサラサラにする。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助ける。

7月の給食目標

食後の過ごし方を工夫しましょう

食事の後、立ち歩いたり動き回ったりすると、食べ物の消化が十分にできずお腹が痛くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。まだ食べている友達もいるので、動き回ったり大声でおしゃべりしたりするのは衛生的ではありません。また、給食の食器が割れる時間は、食後がほとんどです。食後はどのように過ごしたらよいか、考えてみましょう。



6月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」				
肉・卵	鶏肉：宮崎	豚肉：群馬	卵：青森		
魚介類	じゃこ：兵庫	いわし：三重	鮭：チリ	アジ：ニュージーランド	
豆腐・大豆	茨城・北海道	こんにやく	群馬	牛乳(集乳エリア)	千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：千葉	玉ねぎ：東京・千葉	キャベツ：愛知		
	大根：千葉・東京	小松菜：東京	長ねぎ：茨城	きゅうり：東京・千葉	
	じゃがいも：千葉	しめじ：長野	えのき：長野	もずく：沖縄	
	小玉すいか：千葉	メロン：茨城	みかん：和歌山		