

給食だより夏休み号

2026年7月

曾我小学校

梅雨が明け、本格的な夏を迎えようとしています。夏休みまで残り数日です。休みに入ると気が緩み、寝る時間や食事時間が不規則になりがちです。休み中も早寝早起きを心掛け、1日3食しっかり食べましょう。規則正しい生活をし、元気に過ごしてください。

夏休みの食生活に気をつけよう

な 生ものに注意！
気温が高くなり、食べ物が傷みやすい時期です。生焼けの肉などには注意しましょう。

つ 冷たい飲み物に注意！
冷たい飲み物は甘さを感じにくいですが、角砂糖4個から11個もの糖分が含まれています。糖分をとりすぎると疲労感や集中力の低下、肥満の原因に…



や 夜食に気をつけよう
夜遅い時間の食事は胃腸への負担が大きいです。寝る2時間前には食べ終わりましょう。

す 好き嫌いをへらそう
食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちをもって苦手な食べ物でも一口挑戦してみましょう。

み 三日坊主に注意！
夏休みはついだらだらしてしまいがち…
規則正しい生活を目指しましょう。

旬の夏野菜を食べよう

7月に入り、暑さも日に日に強くなってきていますね。夏バテしていませんか？夏バテの原因は、「温度差」「水分不足」「胃腸の弱り」があげられます。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含むものが多く、身体にこもった熱を逃がしてくれる効果があります。疲労回復効果や食欲増進などの作用をもつ夏野菜。旬を迎える夏野菜を食べて元気に夏をのりきりしましょう。

とうもろこし

7月16日の給食では、ゆでとうもろこしを提供しました。とうもろこしの皮は2年生にむいてもらいました。腸内の環境改善や疲労回復効果が期待できます。



ピーマン

加熱すると青臭さが抜けて食べやすくなるピーマン。ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。免疫力向上が期待できます。



きゅうり

約95%が水分で構成されているきゅうり。ビタミンCやカリウムを豊富に含むため、疲労回復効果やむくみ改善に効果的です。体内にたまった熱を逃がす作用ももちあわせています。



トマト

赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があります。加熱したり、油とともに摂取すると体内への吸収率が高まります。抗酸化作用には紫外線による肌へのダメージ軽減が期待できます。



ゴーヤ

独特な苦み成分があるゴーヤですが、この苦み成分は胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ビタミンCも豊富に含まれるため、夏バテ防止が期待できます。

