



食育だより



気温が上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏ばてをしたりしていませんか？夏ばてや熱中症も、ちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気にすごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



水分補給の時の飲み物チェック

人間の体の60%は水で、体内に入ったり出たりしながら、一定の量に保たれていて生きるために、欠かせないものです。そこで汗をかく夏場や、運動をする時には、より多くの水分補給が必要になります。

ふだんの水分補給は、水や麦茶などにしましょう。ジュースなどは糖分（砂糖）が多く含まれているので、おすすめできません。また、緑茶はカフェインの利尿作用があるため、汗をかく時の水分補給には適しません。

ふだんの時



水 麦茶

運動などで汗をかく時



スポーツドリンク

水分補給に適さないもの



ジュース お茶



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。

また、トマト、きゅうり、なすなどには、水分を多く含み、体を冷やす効果もあります。手軽に火を通さず食べられる食材が多いのも夏野菜の特徴です。

おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。

☆今月の夏野菜を使った献立☆

2日 鶏肉のラタトゥイユ（ピーマン・ズッキーニ・トマト・なす）

11日 なつやさいかレー（なす・かぼちゃ・トマト・ピーマン）

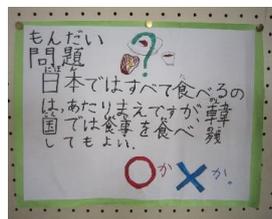
～6月は食育月間でした！～

各クラスがランチルームで給食を食べたり、1年生に向けて正しい配膳の仕方やお箸の持ち方の指導を行いました。普段とは違う場所でもきちんと配膳し、マナーやバランスよく食べることの大切さを意識しながら、楽しく給食を食べることができました。

また、給食委員会の児童による、食事のマナーについてのクイズを行いました。クイズの問題と答えはランチルームに掲示しています。



栃木の食材をたくさん使った県民の日献立です！



クイズの答えはどっちかな??



上手に配膳できました！

