

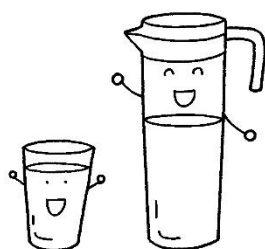
給食だより 7月号

さいたま市立三室小学校
給食室

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心掛けることが大切です。気温のあがり始めは、暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給と共に食事をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

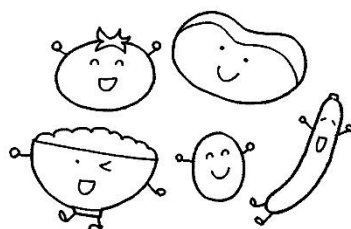
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



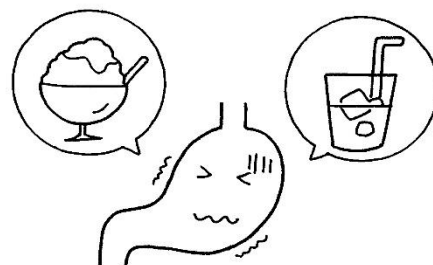
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！

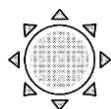


食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！

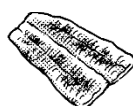
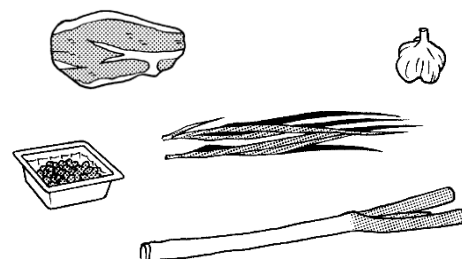


冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



土用の丑の日

今年の土用の丑の日は7月26日です。浦和駅西口には、『うなこちゃん』というマスコットキャラクターの像があります。作者は、アンパンマンの「やなせたかしさん」です。江戸時代、中山道浦和宿からやや離れた沼地でうなぎがとれ、旅人や釣り客に提供していたことから、さいたま市浦和区は、うなぎのかば焼きの発祥の地といわれてきました。土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣があります。これは、丑の日にちなみ、『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習からとられています。

緑区ブルーベリープラザ
浦和のブルーベリー



さいたま市の地場産物を食べよう！

学校給食では地域で生産されている野菜や果物を積極的に取り入れています。7月3日（金）には緑区の若谷農園のとうもろこし「白い妖精」を提供します。また、7月10日（金）は、緑区ブルーベリープラザ浦和の大粒ブルーベリーが給食に出ます。住む地域で作られている地場産物を知り、生産者さんの努力を身近に感じながら、地産地消の大切さを再確認できるといいですね。

