



令和7年6月30日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると、もう本格的な夏の始まりです。暑さでだるい、食欲がないといったときこそ、時間を決めて、栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。

暑さに負けない食事をしよう

夏休みも もうすぐです。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



①1日3食、しっかり食べよう!



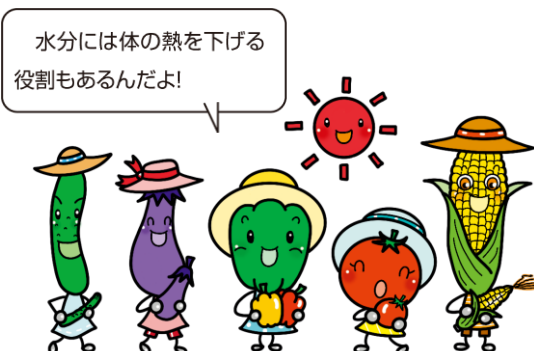
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

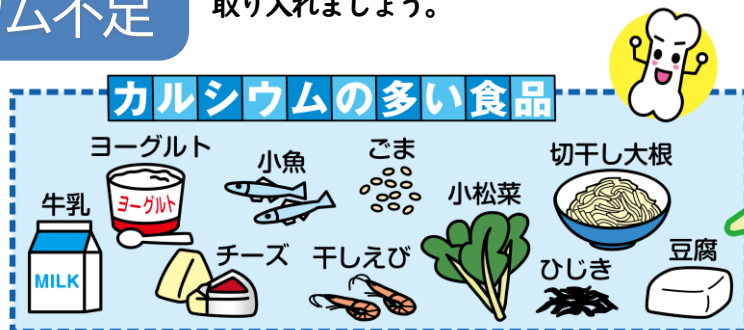


水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

防ごう! カルシウム不足

給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



7月の献立より

○半夏生 夏至から数えて11日目頃で、今年は7月1日です。田植えを終わらせる目安とされています。行事食として「うどん」や「たこ」を食べる習慣があります。1日は、東京都小平市の郷土料理「糧うどん」を作ります。
○七夕 五節句のひとつで、七夕(しちせき)の節句ともいいます。7日は、七夕ちらしずし、天の川汁を作ります。