

食育だより 2014 7月



水分補給をわすれずに！！

八王子市立

鹿島

小学校

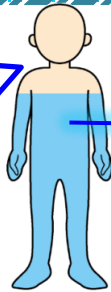
もうすぐ夏休みです！みなさん楽しみにしていることでしょう。

でも、学校が休みだからといって、夜更かしや3度の食事をきちんと食べないなど、不規則な生活をしていると疲れやすくなって、夏バテしてしまうことがあります。

食事、休養、水分補給などに気をつけて、楽しい夏休みをすごしてください！

身体の水分会とても大切！

子どもの身体の
70%は
水分です。



体重の2%失うだけで
軽い脱水症状に
なってしまいます。

のどが渴いて
なくても水分を
とることが大事！

水分を失ったときの
身体の様子

ぐったりしている、頭痛や吐き気がする
手足がしびれる、顔色が悪い など



食べ物からも水分補給できます！

スープなどの汁物、トマト・
きゅうり・くだものなど水分の多い
食べ物を積極的にとりましょう。



おすすめの
飲み物

麦茶、牛乳、水

※水にはレモンや果実酢など
を入れるとサッパリします！



『ペットボトル症候群』に注意！

ペットボトル症候群とは、糖分を多く
含む飲み物をたくさん飲むと、血液の中
の糖が多くなり、ひどくなると意識を
失うこともある状態です。

500mlの清涼飲料水を
1/2本～1本飲むだけで、
1日分の糖分を上回ってし
まうこともあります。

(WHO新指針案から)

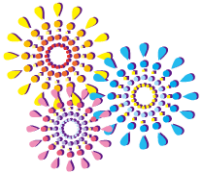


ペットボトル症候群

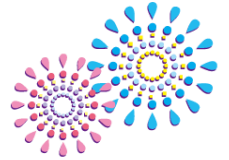
をふせぐ5つのポイント

- ① 清涼飲料水をひやしすぎない。
- ② 食事を食べる前に飲まない。
- ③ 冷蔵庫や家にいつも置かない。
- ④ 水やお茶のかわりに飲まない。
- ⑤ 飲むときはコップに
入れ、少しずつ飲む。





夏の旬の食材メモ

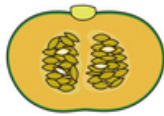


夏の野菜やくだものには南瓜・胡瓜・冬瓜・西瓜など『ウリ科』がいっぱい！
他にも、苦瓜・メロン・ズッキーニなども『ウリ科』です。

南瓜・かぼちゃ

「かぼちゃ」は国名のカンボジアからつけられました。ポルトガル人がカンボジアの作物として日本に伝えました。

かぼちゃには疲れをとったり、肌をきれいにするビタミンが豊富です。白差しがふりそそぐ暑い夏にぴったりの野菜です。



胡瓜・きゅうり

きゅうりは、95%が水分です。暑い夏、体を冷やしてくれる野菜です。

表面のいぼがチクチクするほど新鮮といえます。給食では生のまま食べることができません。ぜひ、ご家庭でシャキシャキとした歯ざわりを味わってください。



冬瓜・とうがん

とうがんは『冬瓜』と書きますが、れっきとした夏の野菜です。夏に収穫されたものでも冬まで貯蔵できることが名前の由来です。おとなの味ですが、給食では薄切りにしてスープで食べます。



西瓜・すいか

その昔、シルクロードを通して中国、日本へ。西からきたので「西瓜」。

すいかといえば、黒と緑の皮に赤い実ですが、皮は濃い緑や黄色があります。実もピンクや黄色、クリーム色、白もあります。



6月は「おはしの正しい持ち方やマナー」について給食中に指導を行いました。鹿島小では、正しくお箸を持てる人は9割。お箸の持ち方とえんぴつの持ち方は共通しています。

家庭でも正しい持ち方を指導してもらえたらと思います。

「めざせ！おはし名人頑張りカード」の取組をよろしくお願いします。

6月25日（水）の給食に登場した「はちナポサンド」は好評でした。刻み玉葱がのった「はちナポ」蒸した玉葱をトッピングしました。



7月は八王子でとれた「とうもろこし」を食べてもらう予定です。

茄子、トマト、ズッキーニ、冬瓜など旬の夏野菜もたくさん使っていきます。

7月16日（水）は給食試食会、7月31日（木）は夏の料理教室（4年生以上）を予定しています。