

食育だより

令和5年7月10日

ねっちゅうしょうぼう 熱中症予防のため、こまめな水分補給とともに食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

だれ 誰にとっても重要！ すいぶんほきゅう 水分補給

からだ やく 体の約60%が水分でできています。

みず からだ なか しょうか きゅうしゅう えいようそ はこ 水は体の中で、消化、吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に出したり、体温調節をしたりするなど大切な役割を果たしています。

のどがかわいたと感じる前に水分補給をしましょう。スポーツをする時など大量に汗をかく場合は、スポーツドリンクを活用し、ミネラルも補給しましょう。

ふだん すいぶんほきゅう 普段の水分補給

みず 水やカフェインの含まれないお茶(麦茶)がおすすめです。

しっかり食べて
夏バテを
ふせよう！

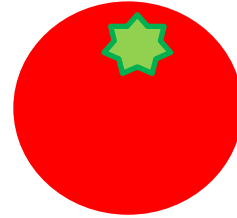
きゅうしよくとうばん 給食当番の時はマスクの じゅんび ねが 準備をお願いします。

きゅうしよくとうばん 給食当番のマスク忘れが多いです。

きゅうしよくとうばん じぶん きゅうしよく 給食当番は自分の給食だけでなく、クラスの給食を準備するため、マスクを忘れられないようにしましょう。

しゅん なつやさい た 旬の夏野菜を食べよう

トマト



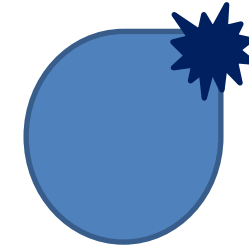
こうさんかりよく トマトには抗酸化力の高いリコピンが含まれています。

ピーマン



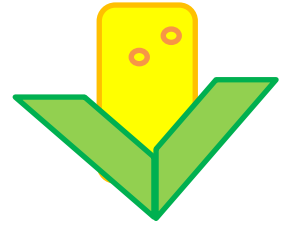
えいようかばつぐん とく 栄養価抜群で、特にビタミンCがたくさん含まれています。

なす



むらさきいろ かわ ふく 紫色の皮に含まれるアントシアニンには、生活習慣病予防の効果がありません。

とうもろこし



しょくもつせんい 食物繊維をたくさん含んでおり、整腸作用にすぐれています。

なすとトマトのチーズ焼き

エネルギー 42kcal / たんぱく質 2.7g / 脂質 2.6g

●なす1本 ●トマト…1/2コ ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●スライスチーズ…2枚



なすは1cmの角切りにし水につけアクぬきする。トマトも1cmの角切りにする。

アルミカップになすとトマトを入れ塩、こしょうをし、スライスチーズをのせてオーブントースターで5~6分焼く。