



～ 毎月19日は食育の日 ～

令和7年6月30日
川口市立芝西小学校

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、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。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわから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、夏ば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!

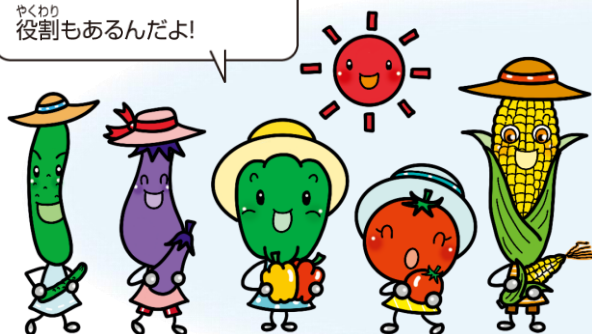


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



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。



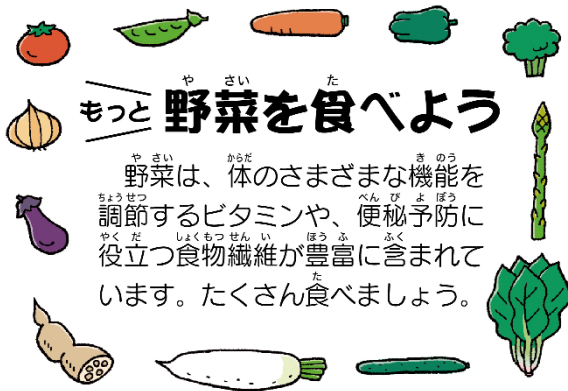
2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました！



6月26日の給食「とうもろこし」は、2年生の児童が皮むきをしてくれました。
芝西小全校約700人分のとうもろこし、その数141本！児童はよく観察しながら皮
を1枚ずつむき、ひげをていねいにとり、かたい茎の部分も折ってくれました。

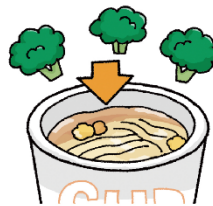
6月26日のとうもろこしは埼玉県産の「味来」という、とても甘い品種です。

皮をむいたとうもろこしは、給食室でよく洗ってから700人分に切り分け、ゆでて
給食に出しました。他学年や先生方からも、「おいしい！」「甘い！」と大好評でした。



ちよい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみぞ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

7月の
給食目標

たの 楽しく しょくじ 食事をしよう