

きゅうしょくだより

令和8年7月号
座間市立相模野小学校
校長 田中 恵子

暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！

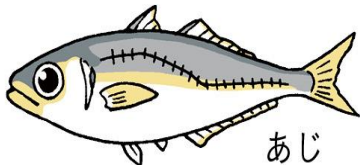
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

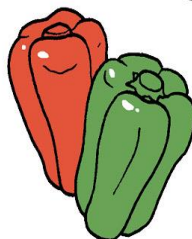
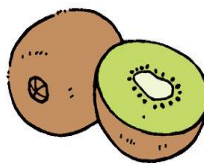
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

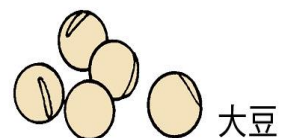
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

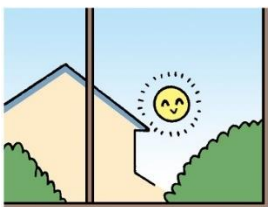
豚肉



大豆

朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

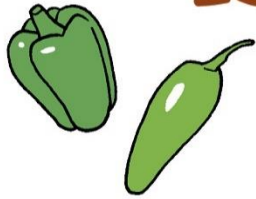


みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



メキシコでよく食べられている食品



とうがらしや
ピーマン



トマト



かぼちゃ



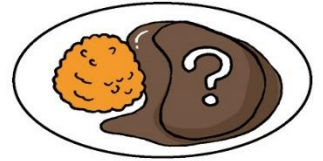
いんげんまめ

これらは、メキシコを含む中南米が原産で、古代メキシコから食べられてきました。現在のメキシコの食卓にも、欠かせない食品です。

メキシコ料理クイズ

Q.1 とり肉にかける「モレ・ソース」に入れる食品は？

- ①チョコレート
- ②ポテトチップス
- ③アイスクリーム



Q.2 ステーキにして食べる植物は？

- ①ひょうたん
- ②メロン
- ③サボテン



きゅーたん

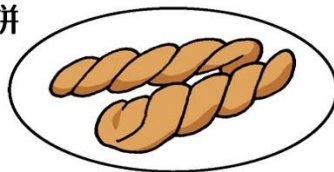
給食の献立に登場する
地域もあるよ！

③: 20 ①: 10 / 25

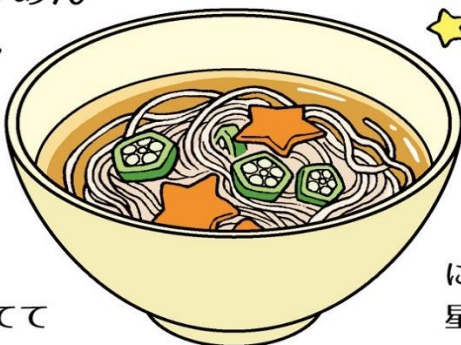
「そうめん」は 七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「さくべい索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正系に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。

索餅



七夕そうめん



オクラを
星に見立てて

にんじんを
星形に

規則正しく！

夏休みの食生活

- ・ 食事は、1日3食を決まった時間に
- ・ 食べる前はしっかり手洗い
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 間食は時間と量を決めて
- ・ 牛乳や乳製品をとる
- ・ 夜遅くには食べない

