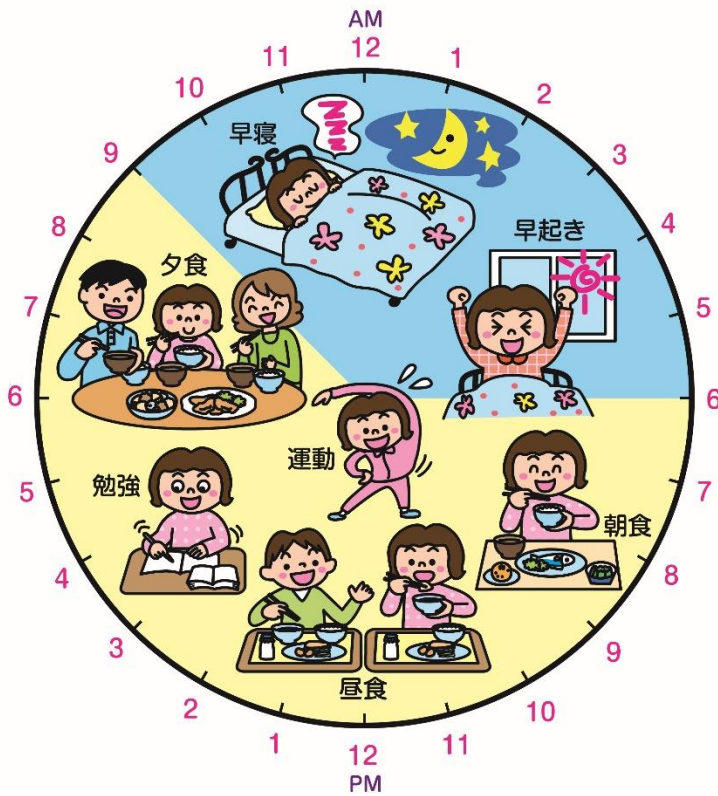


7月 給食だより

令和 3年 7月 9日
 福岡市立若宮小学校
 学校栄養職員 有松 未央

もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まりますね。学校が休みになると、ついつい夜更かしをしてしまい、生活のリズムがみだれがちですが、規則正しい生活を心がけましょう。



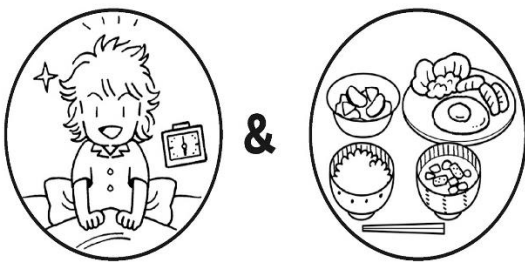
気を付けよう！

夏休みの生活習慣

夏休み期間中は、給食がないので牛乳や乳製品の摂取が不足しがちです。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や、丸ごと食べられる小魚、昆布・わかめ・ひじきなどの海藻はカルシウムが豊富なので、しっかり食べるように心がけましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめまでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



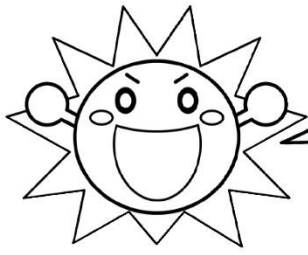
元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

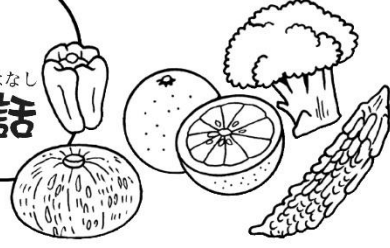


元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



しがいせん
紫外線と
はなし
ビタミンのお話



なつば しがいせん りょう ふ がらど ひ や はだ
夏場は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の
いろ へんか します。しがいせん ほね きょうか やくだ
色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつく
こうか 効果 あります。はだ しめ つけ たり 目の びょうき を 引き 起
こしたりすることもあります。そこで、しがいせん による かつせいさん 素
を 抑える 効果 があるのが ビタミンC です。このほかに ビタミンA
や E、B 群 なども 皮膚 の 免疫力 や 新陳代謝 を 高めて くれる 大切な
えいよう 素 栄養素 です。

ほごしゃ かた いっしょ つく
保護者の方と一緒に作ってみよう！

なつやさい みそしる
夏野菜のお味噌汁 (2人分)

ざいりょう
【材料】

みず 400 ml
水

にほ 10g
煮干し

あたまと
(煮干しは 頭 とないぞうを取っておく)

みそ 20g
味噌

なす 60g
なす

かぼちゃ 60g
かぼちゃ



つくかた
【作り方】

- ① なべ みず いれ、にほ 煮干しをつけておく。
- ② なすと かぼちゃ をきる。
- ③ なべ ひ につけて 沸騰したら 火を弱める。
- ④ 5分ほどしたら 煮干し を取り出す。
- ⑤ なすと かぼちゃ を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ みそ を入れて、よく混ぜる。