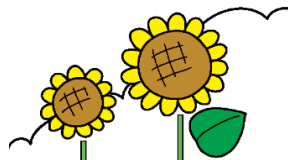


7月給食だより



1学期も残りわずかとなりました。もうすぐやってくる夏休みにワクワクしているでしょうか？
夏は暑さで食欲がなくなったり、夏休みに入ること生活リズムが乱れたりしがちです。
夏休みも「早寝・早起き」「1日3回の食事をしっかりとる（朝ごはんを抜かない!）」「水分補給をしっかりとる」ことに気をつけ、暑い夏を元気に乗りきりましょう。

暑い夏に欠かせない水分補給

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

ふだん のとき

普段の水分補給は麦茶や水にしましょう。甘い飲み物は、たくさんの糖分が入っているので、糖分が原因で夏バテになりやすくなります。また、太ってしまうのも心配です。



うんどうじ 運動時

激しい運動をする時は、たくさんの汗と一緒に塩分やミネラルが出ていくので、水やお茶よりも、塩分の含まれたスポーツドリンクなどが適しています。



冷たいアイスやジュースのとりすぎに注意しよう！



暑いと冷たくて甘いものが欲しくなりますね。
冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを悪くし、お腹がすかず、食欲がしっかりとれなくなり、夏バテする悪循環になります。量を決め、とりすぎないようにしましょう。

☆ とうもろこしの皮むき体験 ☆

7月8日に4年生が「とうもろこしの皮むき」を行いました。

馬宮西小全員の「とうもろこし」21本を、一生懸命むいてくれました。

事前に、図書館司書の佐藤先生にとうもろこしに関する本の読み聞かせをしてもらい、とうもろこしの粒とひげ（絹糸）の数が同じことや、ひげの数は600本位だということ、とうもろこしの部位によって甘さが違うことなどたくさん知ることができました。

そして、実際にむいてみて、粒の色や形、皮がたくさん重なっていること、外と内で皮の厚さがちがうことなど、観察もしっかりできました。

そのあとは、調理員さんに切って、蒸してもらい、とても新鮮で甘いとうもろこしをいただくことができました。

4年生のみなさん、ありがとうございました！



しっかり食べて 夏ばて予防！

暑い夏は、のどごしのよいめん類などの食事が多くなりがちですね。めんだけなど炭水化物中心の食事になると、栄養のバランスがくずれ、夏バテのもとになってしまいます。暑い時こそ、主食・主菜・副菜を意識して食べることが大切です。

めん類の時も、ハムやたまご、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補いましょう。食欲がない時は、酸味や、香辛料を加えることで、食欲アップにつながりますよ。

