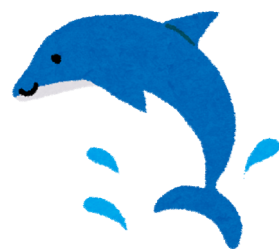




給食だより 7月号



暑くなってきました

ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

朝ごはん&水分補給 しっかり取りましょう！

7月に入りました。いよいよ夏本番を迎えます。急激に暑さが増すこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。もうすぐ夏休みです。朝ごはんをしっかり食べて登校し、こまめな水分補給を心掛けましょう。

熱中症を防ぐには…

- ☆ 睡眠時間をしっかり取りましょう…早寝早起きで規則正しい生活リズムを保ちましょう。
- ☆ 朝ごはんを食べましょう…栄養バランスも考えられた朝食であればパーフェクト！です。
- ☆ 水分をこまめに取りましょう…甘い清涼飲料水ばかりであると糖分やエネルギーの過剰摂取になってしまいます。水や麦茶などを積極的に取りましょう。
- ☆ 服装を工夫しましょう…通気性のよいものを選びましょう。
- ☆ 日陰を選んで外出しましょう…日傘や帽子も活用しましょう。



「味噌汁」で熱中症予防！

熱中症予防には水分補給が大切ですが、大量に汗をかいた場合は、体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒に摂取する必要があります。そんなときにお勧めなのが『味噌汁』です。水分と塩分を効率的に摂取することができ、具材として今が旬の夏野菜や豆腐、海藻などをたっぷり加えれば、栄養もしっかり摂取することができます。

☆☆旬の食材☆☆ トマト

夏野菜の代表と言えばトマト。トマトの故郷はペルー共和国のアンデス高原と言われており、現在のミニトマトのような形をしていたそうです。その後、メキシコ合衆国で栽培されるようになり、ヨーロッパへは16世紀頃に伝わったそうなのですが、人々が食べるようになったのは、それから200年も後になってからだったそうです。理由は、独特なおいさや赤い色が食べ物として受け入れられなかったり、毒があるのではないかと思われたりしたからでした。食用に栽培を始めたのはイタリア人で、食糧不足による飢えをしのぐため仕方なく食べたと言われています。日本に伝わったのは、1600年代中頃（江戸時代）で、初めは観賞用だったそうです。明治時代になりトマトケチャップやピューレーの原料として栽培されるようになり、現在ではサラダとして生で食べるだけでなく、炒め物や煮込み料理に加えるなど多くの料理に使われています。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

好き嫌いをしないようにしよう

