



給食だより



令和5年度7月号
狛江市立狛江第一小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。朝・昼・夜の3食で十分にとりきれない栄養や水分を間食で補給しましょう。好きなものを好きなだけ食べてしまうと糖分や脂質、塩分の取り過ぎで肥満や生活習慣病の原因になるので、どのようにとってあげればよいのか考えてみましょう。

こまめな水分補給

人間の体の60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などにより体の水分が失われやすく、「喉が渇いた」と感じた時には、もうすでに体内の水分は足りなくなっています。補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。そうならないためにも「喉が渇いた」と感じる前から水分をとることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度の量をこまめに飲みましょう。

喉が渇いたら、何を飲む？

喉が渇いたときに、冷たいジュースなどを飲んでいませんか？ジュースなどの甘い飲み物には砂糖がたくさん含まれています。また、甘くて冷たいものをとり過ぎると食欲が落ち、水分補給の目的でジュースを飲み続けていると、体に悪影響を及ぼすこともあります。ジュースを飲むときは、量を決めて飲み、水や麦茶を飲むようにしましょう。

冷たくて甘いジュースを飲み過ぎると・・・

太る原因

生活習慣病の原因



体が疲れやすい
喉が渇きやすい

むし歯の原因



食欲がわかない



1日の砂糖摂取量のめやすは、25g以下！（料理に使われる砂糖も含まれます）



3gのスティックシュガー約8本

ジュースに含まれる砂糖の量は？



スポーツドリンク
500ml 27g



100%オレンジジュース
500ml 53g



コーラ
500ml 57g



清涼飲料は、口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちです。また、冷たい飲み物は、甘さを感じにくくなります。水分補給は、水や麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。冷たい飲み物は、かき混ぜ、温かい飲み物で胃腸をいたわります。



17本

19本



今年度も市内小中学校の給食で、「こま井りレー」がはじまります！



こま井とは、狛江市の市制施行40周年記念事業の一環として、狛江の魅力の一つである新鮮な野菜を生かし、こま井さん野菜を使用した野菜丼です。昨年度に引き続き、7月5日の中学校給食から夏のこま井りレーが始まります。6日和泉小、7日六小、10日五小、11日三小、13日が一小、14日緑野小とバトンが渡されます。皆さんが住んでいる狛江市や東京都で育てられた食品を食べることを地産地消といいます。地産地消のよい点は、とれたてだからおいしい、栄養がたっぷり、作っている人がわかる、運ぶための燃料が少ないため、二酸化炭素の排出が少ないです。また、7月6日に2年生がとうもろこしの皮むき、11日に3年生が枝豆の軸もぎのお手伝いをしてくれます。

ここで買えます！
狛江の地場野菜

① 農産物直売所

市内にはたくさんの農産物直売所があります。新鮮でおいしい地場野菜を身近な場所で買えるのはうれしいですね。



▲直売所の
マップを表示！

② JAMAINズショップ狛江店 ③ スーパーマーケット

広くてきれいな売り場に、たくさんの地場野菜が並んでいます。季節によっては、②で狛江産の枝豆をつかった「枝豆アイス」も販売されています。



▲お店の詳細はコチラ

