

給食だより 7月号

令和8年6月30日
品川区立伊藤小学校
校長 西川 幸延
栄養士

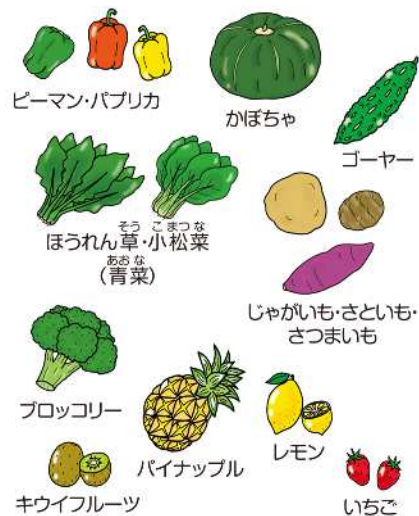
むしむしと暑い日が多くなってきました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏休みももうすぐです。規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事をしっかりとって、暑さに負けずに元気に過ごせると良いですね。休み明けも、元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。

そこで特に意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。アイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



暑さに負けない食事をしよう

夏ばて予防、そして熱中症予防のために、下の3つの食事のとり方を心掛けて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心掛けたい食事のとり方

③ 1日3食、しっかり食べよう！



暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は、1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。

① 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいものをとりすぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには砂糖が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

② 旬の夏野菜をたくさん食べよう！



みずみずしい夏野菜には、暑さのストレスから体が負けないようにする働きがあります。また、野菜の水分には、体の熱を下げる役割もあります。