


給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和6年度7月号 



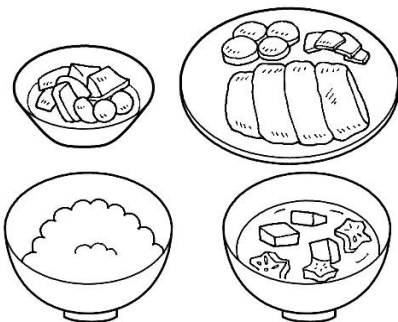
もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。日差しも強くなり、気温や湿度も高くなり、じめじめした季節がやってきました。この時季は、熱中症や夏ばてが心配です。予防するためにも水分や食事をしっかりととりましょう。

**夏ばて
注意！**

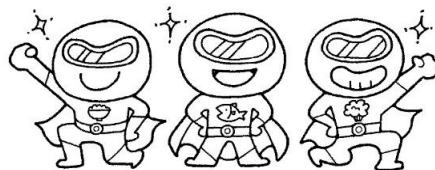
バランスよく食べよう



暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



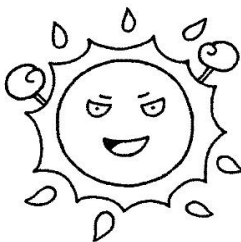
しっかりと食べて



夏ばて予防！

熱中症とは

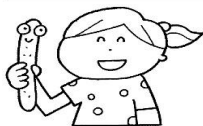
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！



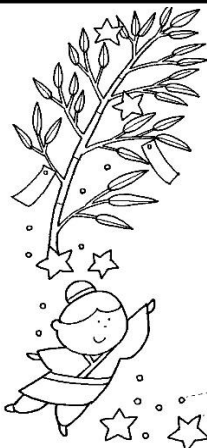
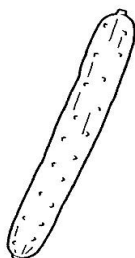
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。