

えいようつうしん

令和5（2023）年7月
発行：寝屋川市学校給食会
編集：寝屋川市学校給食指導委員会

もうすぐ夏休みです。夏場は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が必要です。飲み物だけでなく、水分たっぷりの夏野菜を積極的に食事に取り入れ、暑さに負けない体で元気に過ごしましょう。



夏野菜クイズ

| | |
|---|--|
| <p>① 夏野菜には、どんな特徴のものが多くでしょう？</p> <p>A：水分が多い B：あまり栄養が得られない C：生で食べられない</p> | <p>② とうもろこしのひげは、どこにつながっているでしょう？</p> <p>A：葉 B：根 C：実</p> |
| <p>③ ピーマンの苦みをおさえる切り方はどれでしょう？</p> <p>A：小さく切る B：縦に切る C：横に切る</p> | <p>④ 枝豆が成長すると何になるでしょう？</p> <p>A：大豆 B：小豆 C：いんげん豆</p> |

水分補給をしっかりとしよう！

のどがかわいたときに、甘い飲み物ばかり飲んでいませんか？甘い飲み物をたくさん飲むと、糖分をとりすぎたり、満腹感からごはんが十分に食べられなかったり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水やお茶で水分をとる習慣をつけましょう。

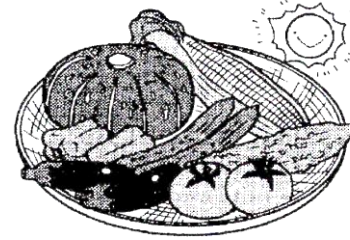
また運動をする時は、熱を体外に出すために大量に汗をかきます。体内の水分が不足すると、熱中症になる危険性が高まります。また、汗には微量の無機質（ミネラル）も含まれます。運動時は、さらに、こまめに少しずつ上手に水分補給をしましょう。スポーツドリンクにはミネラルが含まれますが、糖分もたくさん入っているので飲みすぎには注意しましょう。



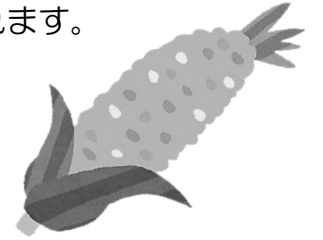
夏野菜クイズのこたえ

① A：水分が多い
夏野菜には、水分が多いのが特徴のものがたくさんあります。水分が多い夏野菜を食べると、熱くなった体を内側から冷やしてくれる効果が得られます

きゅうりやトマトのように生で食べられる野菜も多いので、サラダにして夏野菜を味わってみるのもおすすめです。



② C：実
とうもろこしのひげは、1つの粒から1本ずつ伸びています。そのため粒の数とひげの本数は同じです。とうもろこし1本につき、約600粒の実ができます。糖質が多く、野菜の中ではエネルギーの高い食材です。また、食物繊維も多く含むため、おなかの調子を整えてくれます。

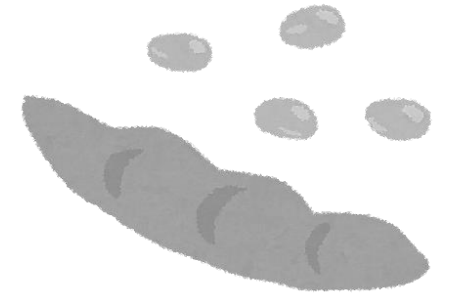


③ B：縦に切る
ピーマンの繊維の向きは縦に走っているため、繊維の向きに合わせて切ることによって、細胞を傷つけず苦み成分がおさえられます。

ピーマン4個で1日分のビタミンCをとることができます。売られているほとんどが緑色ですが、それは未熟なうちに収穫しているからで、熟すと黄色や赤色になり、苦みは甘みに変わります。



④ A：大豆
枝豆は、固い大豆になる前の若い実を収穫したものです。枝豆は7～9月頃、大豆は10月頃に収穫します。豆の中では、たんぱく質を最も多く含んでいます。大豆は豆の仲間ですが、枝豆はビタミンCも多く含んでいて、野菜の仲間です。



2学期の給食は8/28(月)からです。