

**8月31日は
「野菜の日」です**

1学期もあとわずかです。夏休みを元気に過ごすためにも規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活の基本は“早寝、早起き、朝ごはん”です。




～熱中症予防～

夏の水分補給


私たちの体は60～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。夏は、体温調節のため、たくさんの汗をかき、水分が失われますから、上手に水分補給をしましょう。

◇ 三度の食事をしっかりと
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずに含まれているので、三度の食事からもかなりの水分をとることができます。また、食事からは、汗などで失われた塩分などのミネラルも補給できます。

◇ 通常の水分補給は水や麦茶・緑茶などエネルギーの低いものを
*牛乳は、不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、脂肪分も多く含むため飲み過ぎは禁物です。(理想は1日400ml)
*ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので一日一回コップ1杯が限度でしょう。
*スポーツ飲料は、健康によいイメージがありますが、他の清涼飲料と同じに考え、飲み過ぎには気を付けましょう。



口のみのタイプの水筒に注意!




口の中には百億個の細菌がいるとも言われています。一度口を付けた水筒の中身には当然この細菌が入り込んでいて、時間の経過とともに増殖しています。ペットボトルの口のみも同様です。コップに移して飲むのが理想といえます。

また、水筒の飲み口は複雑な構造で、きれいに洗ったつもりでも汚れが残っていたり、水滴が残っていたりします。衛生には、十分気を付けましょう。ペットボトルをくり返し使う場合も、口のねじの部分や栓の内側をよく洗い乾燥させましょう。

また、水筒の中身を調べたところ、水出しのお茶>煮出したお茶>水道水の順に細菌の検出頻度が高かったそうです。

(参考) 暮らしと微生物 北里大学 名誉教授 医学博士 田口文章



旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康作りにも役立ちます。例えば、夏野菜には体を冷やす効果があり、冬野菜には体を温める効果があります。夏に旬を迎える野菜には、水分がたっぷりで、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維がいっぱいです。食卓に上手に取り入れましょう。



かぼちゃ

タミンE (A, C, E) が豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。

トマト

ビタミンのほか、旨味成分も豊富。真っ赤な色のもとのリコピンは、体のさび付きを防ぐ。

とうもろこし

穀物としても食べられるほど栄養が豊富。胚芽部分には、ビタミン、ミネラルがたっぷり。

ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪の予防に効果。

ゴーヤ

緑のカーテンで一番有名に。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果も。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、血管をきれいにする。油と相性バツグン。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。臭い成分のヒラジンは血液サラサラ効果も。

しそ

カロテンとカルシウムの量は、野菜でのトップクラス。香り成分には防腐作用がある。

オクラ

ムチン(たんぱく質)やペクチン(食物繊維)ネバネバパワーで胃腸を守り、免疫力もアップ。

◎夏休みも忘れずに!

早寝・早起き・朝ごはん



3年生がとうもろこしの皮むきをしました！



7月6日（木）、3年生の皆さんが給食に使うとうもろこしの皮むきをしました。これは、体験を通して食に関する関心を高めることを目的に毎年行っている活動です。初めて皮をむく児童も上手にむけていました。とうもろこしや、そらまめ、グリーンピースのさやむきは、子どもたちも簡単にできます。ぜひ、ご家庭で一緒に取り組んでみてください。

児童の声

<3年生>

- ・「初めて、とうもろこしの皮むきをしたよ！」
- ・「おいしそう！早く給食で食べたいな！」
- ・「甘いにおいがする！生のにおいがする！」
- ・「ひげの本数と粒の数は一緒なんだ！」



お弁当の日の取組 6月：全校

ご協力ありがとうございました。

朝のお忙しい時間でしたが、お弁当の日の取組にご協力をいただきありがとうございました。多くの子どもたちがお弁当作りにかかわっていました。おにぎりを作ったり、卵焼きに挑戦したりしていました。低学年にも料理を手伝った児童がたくさんいました。



お家の人と一緒に作ったお弁当

給食使用食材産地実績報告書

○平成29年度6月分(6月5日～6月30日)の主な使用食材の産地は、次の通りです。

幸松小学校

品目		産地			品目		産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	大豆もやし	栃木		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				赤パプリカ	茨城		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬				えだまめ	北海道		
		栃木、宮城、福島(一部)、新潟							
青果類	にんじん	埼玉			肉類	ぶた肉	熊本		
	たまねぎ	埼玉				とり肉	宮崎	岩手	
	じゃがいも	茨城				牛肉	使用なし		
	こまつな	埼玉				さけ	北海道		
	ほうれんそう	栃木				いか	ペルー		
	キャベツ	群馬				あじ	タイ・韓国		
	きゅうり	埼玉				さわら	韓国		
	もやし	栃木				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	しょうが	高知			さくらえび	静岡			
	チンゲンサイ	茨城			あさり	熊本			
	青果類	ねぎ	茨城			えび	ベトナム・タイ		
		ごぼう	群馬						
		しめじ	新潟						
		ピーマン	栃木						
		にんにく	青森						
		いんげん	鹿児島						
だいこん		青森							
ミニトマト		愛知							
とうもろこし		茨城							
いんげん		鹿児島							
えのきたけ	長野								
たけのこ	岐阜								
さくらんぼ	山形								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。