

# 給食だより7月



平成26年7月  
高岡市立牧野小学校

梅雨があけると、いよいよ夏本番。旬の夏野菜が出回る時期です。給食にも、いろいろな夏野菜を取り入れています。太陽の光をいっぱい浴びだおいしい夏野菜を食べて毎日を元気に過ごしましょう。



しゅん さん しゅん しょう

## 旬産旬消

～旬の食材を食べよう～

‘**地産地消**’とは、皆さんが知っているように「地域で生産されたものを、地域で消費する」ことです。‘**旬産旬消**’とは「旬の時期に生産されたものを、旬の時期に消費する」ことをいいます。

### 旬産旬消のいいところ

#### その1 環境にやさしい！

露地栽培ができるので、冷房や暖房がいりません。

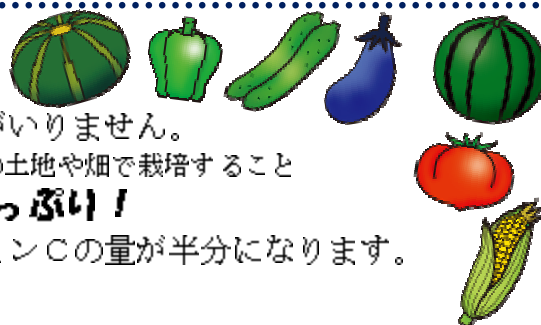
※露地栽培…温室などを用いなくて、自然の土地や畑で栽培すること

#### その2 旬にとれたもののほうが、栄養たっぷり！

夏が旬のトマトは、冬になるとビタミンCの量が半分になります。

#### その3 その時期の体にぴったり！

なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜は水分を多く含むものが多いので、体を冷やしてくれる効果があります。



## 水分を上手にとろう！



私たちの体は、半分以上が水分でできています。水分は体中にあり、体温の調節など、私たちが生きるためにいろんな仕事をしています。そのため、水分がなくなると熱中症になってつらい思いをすることになります。暑い夏は汗をたくさんかくので、水分をしっかりととりましょう。

### 食事の水分

水分は、おつゆだけではなくごはんやおかずの中にもあるので、朝昼夕の食事から、水分をとることができます。特に汗をたくさんかいた時は、おつゆの量を多めにするとよいでしょう。



### おやつ水分

1回のおやつ量の目安は、150kcal程度です。甘い清涼飲料は、つい飲み過ぎてしまうので、食品表示をみてカロリーを確認しましょう。おやつには、カロリーのないお茶や水と一緒にするのがおすすめです。



### スポーツ中の水分

のどが乾くのは、体の水分が2%以上少なくなっている警報です。体の水分が少なくなると、知らないうちに運動する力がなくなってしまいます。のどが乾く前に少しずつ水を飲みましょう。激しい運動をするときは、スポーツ飲料を薄めて飲むとよいでしょう。

