



令和 8 年 6 月 30 日
調布市立第二小学校
校 長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵

かていすう
家庭数

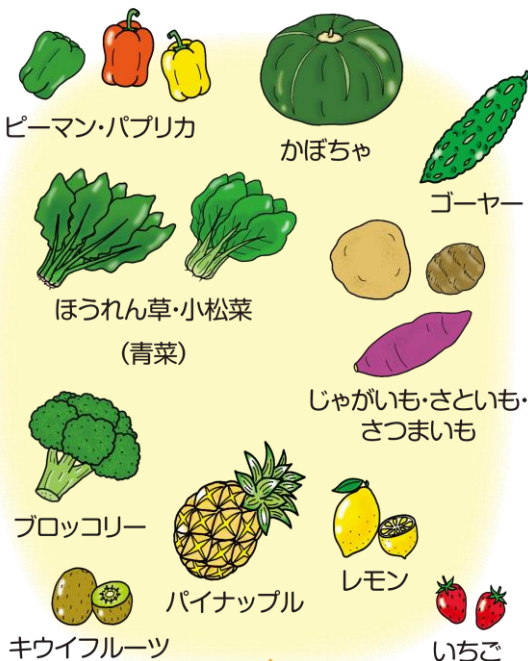
梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると、もう本格的な夏の始まりです。暑さでだるい、食欲がないといったときこそ、時間を決めて、栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。

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。そこでとくに意識してとりたいたのが、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。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。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。とくに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た栄養素です。



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



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント



- ・食事は、1日3食を決まった時間に食べよう
- ・乳製品や小魚などをとろう
- ・食べる前は、しっかり手洗いしよう
- ・規則正しく食事をしよう
- ・冷たい物の摂り過ぎに注意しよう
- ・間食は時間と量を決めて食べよう



7月の献立より

〇七 タ 五節句のひとつで、七夕（しちせき）の節句ともいいます。7日は、星の形のコロッケを提供します。