

# きゅうしょくだより

令和7年 7月 №.4

唐津市東部学校給食センター



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。栄養・健康・運動・休養…バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。



## 夏の飲み物、君は何を飲む？

暑い夏、あなたはのどがかわいたときに何を飲みますか？牛乳？麦茶？甘い飲み物？夏はたくさん汗をかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、糖分が多く含まれた飲み物をたくさん飲んでいると、夏バテの原因にもなります。夏の飲み物について考えてみましょう。

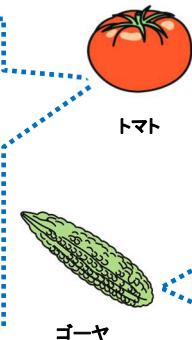
夏の飲み物の飲み方7つのポイント！	甘い飲み物を水の代わりにしない。	甘い飲み物を冷蔵庫に常備しない。	食事の前に甘い飲み物を飲まない。
おやつのときは麦茶や牛乳を飲む。 	 外出するときは、お茶をもっていく。	 甘さを感じにくくなるので、甘い飲み物は冷やしすぎない。	 甘い飲み物を飲むときはコップなどにつぎ分ける。

スポーツドリンク500mlに含まれる糖分の量は20~34g（角砂糖5~8個分）です。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲みすぎに気を付けましょう！  
おすすめは「水」や「麦茶」です。



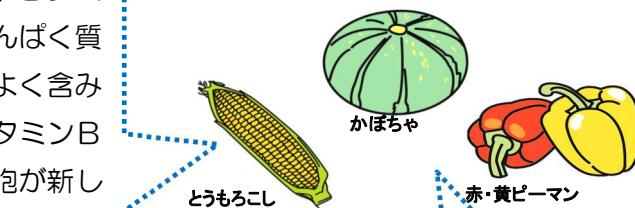
夏は暑い日が続き、からだもバテ気味です。こんな時こそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。野菜には、ビタミン類やミネラル、食物繊維の他、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。給食にも夏野菜が登場しますよ！！

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの一一種です。リコピンには高い抗酸化作用があり、体内で活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。



ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦みのもと「ククルビタミン」などが、体内で活性酸素ができるのをおさえる抗酸化作用で、「夏バテ」を防ぎます。

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB<sub>2</sub>は、からだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。



β-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>はからだを強くしたり、疲れをとります。特に、刻むと出るヌルヌルの成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、治す効果もあります。

黄色やだいだいの色のものは「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

## 親子料理教室のご案内

夏休みに「さて」で親子料理教室を行います。期日や内容、申し込み方法等は以下のURLや右のQRコードを読み込んでご覧ください。(6月30日〆切)  
<https://drive.google.com/file/d/1o950ubclnFzucF4fnEPunDZEoOwM6Gbi/view?usp=sharing>

