

# 給食だより



沼田小学校給食だより 令和2年8月3日

## あつ ま からだ づく 暑さに負けない体作り

暑さに強いからだとは汗が出やすい体になること。汗は熱を体の外に逃がします。そのため汗が出やすくなると、体温調節機能が高まります。



うんどうご ぎゅうにゅう にゅうせいひん けつえきりょう ふ  
ややきつめの運動後に牛乳・乳製品で、血液量が増えて

あせ で からだ  
汗が出やすい体に!

### ★なぜ牛乳・乳製品がいいの?

牛乳・乳製品には、炭水化物とたんぱく質がバランスよくふくまれています。運動後にとると、体内で血液量を増加させる働きがあります。血液の量が増えることは、汗の量が増えることにもつながります。



★ややきつめの運動をすることで、血液を全身に送り出す働きを助け、汗が出やすくなります。

### なつ しょうじょう おお 夏バテの症状で多いものは

- 1位 体がだるい
- 2位 つかれやすい
- 3位 やる気が出ない



### よぼう 夏バテの予防には

●水分補給は常温か温かい飲み物で

冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので、飲み過ぎに注意。

●たんぱく質・塩分をしっかり取る

さっぱりしためん類ばかり食べていては、栄養もかたより、体力も落ちてしまいます。肉や魚・たまご・とうふなどのたんぱく質をしっかり取ることが大事です。食欲がないときは食べる前に梅干しを食べると食欲増進になります。

なつやす た げんき す  
夏休みもしっかり食べて、元気に過ごそう!

# 給食でさくらんぼを味わいました！

6月23日の給食で、新庄産のさくらんぼを味わいました。沼田小学校は今年も泉ヶ丘の「ファーム豊泉」さんのさくらんぼでした。一人2個ずつでしたが、大きくて食べごたえのあるさくらんぼでした。また、今年は新型コロナウイルス対策の取り組みとして、県よりさくらんぼを提供していただき、6月25日の給食で味わいました。この時季しか食べられない山形の味覚を存分に楽しむことができました。ありがとうございました。

# 新庄産「牛肉」「にら」を味わいました！

こちらも、新型コロナウイルス対策の取り組みとして、新庄市より提供いただきました。牛肉は7月3日の給食で「牛めし」にしました。最近では牛肉は、いものこ汁で味わうくらいだったので、子どもたちはとても喜んで食べていました。にらは、6日の給食で「みそ炒め」にしました。とても新鮮なにらで、ALTのティム先生もお気に入りの一品になりました。

# 「姿勢をよくして食べよう」

7月のマナー目標は「姿勢をよくして食べよう」でした。ポイントは、**食器を持つ、背筋を伸ばす、ひじをつかない、足は組まない**、です。お家でも意識していきましょう。

姿勢をよくするといい効果がたくさんあります。

- ① やる気がでる
- ② 集中力がでる
- ③ 持続力がつく
- ④ 内臓の働きがよくなる
- ⑤ バランス感覚がよくなる
- ⑥ 体幹がきたえられる

