



令和4年度

夏野菜をたくさん食べよう

# きゅうしょくだより7月



秦野市立末広小学校



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついてい  
けず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽し  
い夏を元気に過ごすために夏休みも「はやね はやおき 朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう。



## 夏こそ、牛乳!



### 牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムな  
どの無機質（ミネラル）だ  
けでなく、炭水化物（糖質）、  
ビタミンなども含んでいます。



### カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは  
体によく吸収され、  
一生丈夫な骨にする  
ための「カルシウム  
貯金」にもピッタリ。



### 牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は  
強い体づくりに  
ピッタリ。夏前  
から始めれば熱  
中症の予防にも  
役立ちます。



### 飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」  
と敬遠する人がい  
ますが、気にしな  
くて大丈夫です。  
むしろ毎日の食事  
の栄養バランスが  
整いやすくなりま  
す。



### 体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばした  
い」と牛乳だけ  
に頼るのは禁  
物。骨の成長に  
は運動や十分な  
睡眠も大切な  
です。



### 大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐など  
の大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや  
小松菜などの野菜にも多く含まれています。

\*給食がなくなると牛乳を飲まなくなる人が多いようです。成長期に吸収率のよいカルシウム源として、夏  
のスタミナ補給として、また水分補給として、おやつや食事の時に飲みましょう。  
乳アレルギーのある人は豆乳や小魚、野菜などで補うとよいでしょう。