

# 7月 まっかまっか (だより)

(きゅうしょくだより)

描：中南小学校

かみきょうどうちょうりじょう  
上共同調理場 (文責：渡邊)

## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

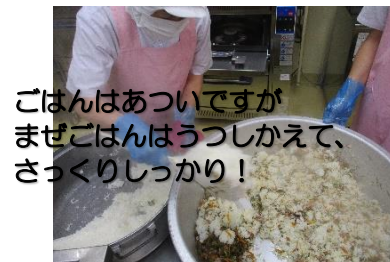
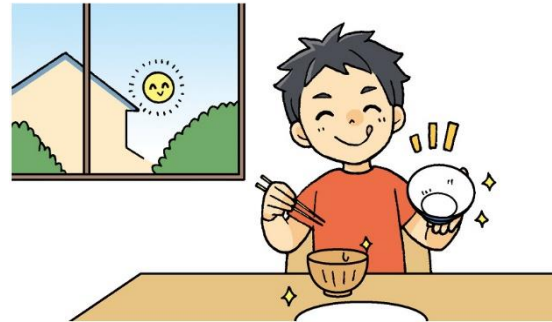


## 朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

## みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



ごはんはあついですが、まぜごはんはうつつかえて、さっくりしっかり！



沖縄の料理を楽しみました  
ゴーヤもちりもちりおかわり！

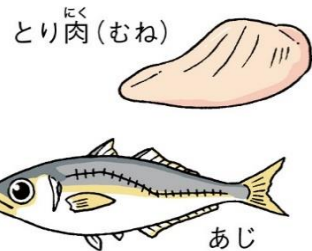


上小1年生  
牛乳も苦手でも  
ごくごく！

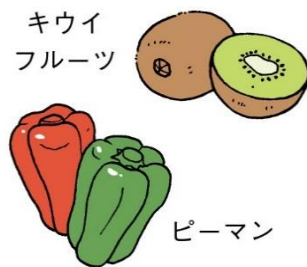
6月の一コマ写真

## 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

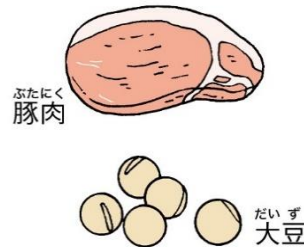
### たんぱく質



### ビタミンC



### ビタミンB1



©少年写真新聞社2026

## 夏野菜：トマト↓



## お店の人の協力もあって・・・

左の写真は、6月の「カラフルミニトマト」です。きれいな5色だけではなく、味を比べてもらうこともできました。田畑駅さんに「こんなトマトもありますよ」と教えていただいた野菜です。みんながおいしく楽しく食べられるように、お店の人たちもいつも協力してくださっています。7月は夏野菜たっぷり強化週間もありますので、お楽しみに！

## 中南小連絡ノートよりコメント

18	木	菊池古代米 なすのみそ汁	わたしは、なすがにがてたらたけど、みそ汁は、すきだ。たのびが、んばって、たべれたのど、これからも、にがてな物にも、ちいししたります。
	牛乳	水田ごぼうつくね にんじんサラダ	

鹿児島アントラース  
三竿選手  
インタビュー動画↓



## 規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しむ元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかりと手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない



©少年写真新聞社2026

## ? トマトのひみつ?

トマトには、うまみ成分のグルタミン酸がたくさん含まれているので、だしのかわりにもなります。うまみ成分は、ほかにもイノシン酸(肉や魚など)、グアニル酸(きのこなど)があり、これらを組み合わせると、よりうまみが強く感じられます。グルタミン酸は、トマトが熟すにつれて増えるので、完熟のトマトの方が、うまみが強くなります。また、一般的にはミニトマトの方がグルタミン酸量が多いといわれています。

## トマトの歴史

トマトは、南アメリカのアンデス地方で野生種が生まれたといわれています。現在のトマトの祖先は、15世紀頃のアステカ文明時代のメキシコでつくられていたもので、トマトという言葉もアステカ語が使う「トマツル(tomari)」が由来といわれています。その後、トマトはヨーロッパに広がり、日本には江戸時代に入ってきました。当時の日本では、觀賞用として咲かせて楽しんでたそうので、食べられるようになったのは、明治時代になってからだそうです。



唐なすびを  
描く絵師の狩野探幽