

かぞくそろって
はやね、
はやおき、
あさごはん



食育だより



令和4年
7月号
No. 4
藤尾小学校



おうちのひとと いっしょによみましょう。

暑さに負けない食事をしよう!

☆食育とは、子どもたちが様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

むし暑い毎日が続いています。いよいよ夏休みまであとわずかとなりました。この時期は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。また、アイスクリームや冷たいジュースがおいしく感じる時期でもあります。そんなときこそ、夏野菜!!

夏の太陽を浴びて育った野菜は、パワーの源です。野菜のみずみずしさを味わって、暑さに負けないよう、いろいろな夏野菜をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう!!

夏に食べるとおいしい野菜



夏野菜は、ビタミン・ミネラルが豊富です。また、体を冷やす働きがある野菜もあり、暑い時期には効果的な働きをしてくれます。夏野菜には、カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテ防止に効果が高いとされています。



☆栄養素の効果☆

カロチン：がん、食中毒の予防、健胃作用、免疫力強化など
ビタミンC：免疫力の向上、風邪の予防・早期回復など
ビタミンE：心臓や脳血管などに起因する様々な生活習慣病を予防!!



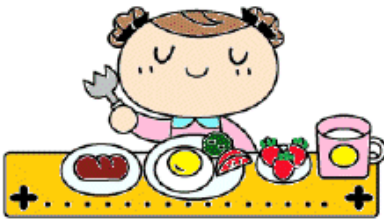
夏野菜の効果的な摂り方

- *お酢と一緒に…お酢の疲労回復効果との相乗効果で、乳酸のたまりにくい体を作れます。また、一度にたくさんの野菜がとれるのも利点です。ミョウガ、イタリアンパセリなど香味系の夏野菜とタコなどのマリネもおいしいです。夏の健康を保つために、食材の組み合わせを一工夫してみましょう。
- *体を温める野菜…現在の夏の生活は、体が火照るだけでなく冷房で冷やされる時間が長いです。そこで、体を冷やす野菜と一緒に温めてくれる野菜を摂りましょう。ミョウガ、しょうが、にんにく、唐辛子などの薬味に使うものばかりなので、ちょっとずつ加えてバランスを取るといいでしょう。
- *ジュースにして摂取…生で食べようと思っても一度にたくさん摂取するのは大変です。そんな時は生でざくざく切ってミキサーなどで他の野菜や果物と一緒にジュースにしましょう。特に、野菜が苦手な子どもさんにはバナナ・パイナップル・イチゴなどの果物と一緒にジュースにすれば、楽に摂取できるかもしれません。

夏を乗り切るための6カ条

①朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



②冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう

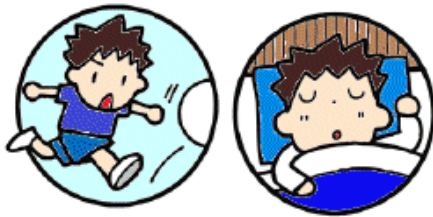


③夏野菜をたっぷり食べよう

夏野菜は太陽の缶づめ！ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜をたくさん食べましょう。



④適度な運動、しっかり休養！



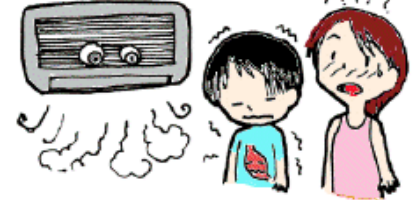
⑤上手に水分補給をしよう

冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。外遊びや運動の時にはこまめに水分補給しましょう。また、汗をたくさんかく時はミネラル補給のため、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



⑥お部屋の冷やしすぎに注意！

冷房のある部屋ばかりにしていると、おなか冷えて胃腸の動きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかいたまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてカゼをひきやすくなります。



食べ物クイズに挑戦！～目指せ食育博士！～

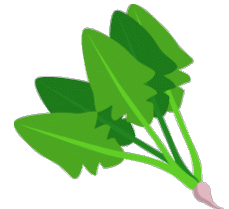
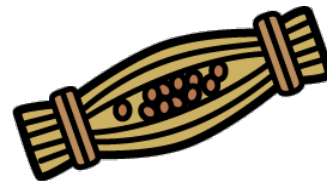
①納豆の混ぜ方

栄養価を高める混ぜ方は、次のうちどれでしょうか？

A：ネバネバを出してから、しょうゆを入れる。

B：しょうゆを入れてから、混ぜる。

C：からし、ねぎ、卵、しょうゆを入れてから混ぜる。



②ほうれんそうのおいしい季節

店先には一年中ありますが、旬はいつでしょうか？

A：草木の芽が出る春。

B：太陽のまぶしい夏。

C：北風の冷たい冬。

③枝豆は何になる？

枝豆は、ある豆が完全に実る前にとって食べるものです。取らないでそのまま畑においておくと、枝豆の形とは違った豆になります。それは何でしょうか？

A：グリーンピース

B：大豆

C：そら豆

④カレーを初めて食べたのは…

カレーは給食の人気メニューです。さて、初めて食べたのはいつでしょうか？

A：江戸時代

B：明治時代

C：大正時代



答え・・・① (A)

② (C)

③ (B)

④ (B)

