

食育だより

第4号
令和7年6月27日
文責：学校栄養職員 奥田

梅雨がおわると、いよいよ夏がやってきます。夏は日差しが強くなって、気温もぐんぐん上がります。急に暑くなると、体の消化のはたらきが弱くなって、食欲がなくなってしまうことがあります。ごはんをしっかり食べないと、元気もなくなってしまうます。

だからこそ、バランスのよい食事と、ぐっすり眠ることがとっても大切です。暑さにまけない、元気な体と心をつくって、楽しい夏をすごしましょう！

夏バテ予防のための食事のポイント

朝ごはんをしっかり食べよう

1日を元気にスタートするために大切なエネルギーです。

朝ごはんをぬくと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜を食べよう

トマト・きゅうり・なす・とうもろこしなどの夏野菜にはビタミンCやビタミンEが多くふくまれています。

水分がたくさんふくまれているので水分補給の役割もあり、体を冷やす効果があります。

ビタミンB1で疲労回復しよう

ぶたにくや魚、納豆などには疲労回復に効果があるビタミンB1が多くふくまれています。

ビタミンB1は体にためておくことができないので、こまめにとりましょう。

水分をしっかりとりよう

水や麦茶をこまめにのみましょう。

汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

胃腸にやさしい食事をしよう

冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べすぎには注意です。

暑い時期はアイスやジュースをたくさん摂るのはひかえましょう。

食欲がます工夫をしよう

カレーなどのスパイスや、にんにく、しょうがなどを活用すると、おはしが進むメニューになります。

柑橘系やお酢も食欲をますのに役立ちます。

七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

夏の飲み物



1・2年生 生活科 とうもろこしとグリンピースの皮むき

2年生の生活科《グリンピース》



生活科の授業の一環で、5/9(金)に2年生がグリンピースを、6/2(月)に、1年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。

むいてくれたものはその日の給食に出しました。清水小のみんなで、とってもおいしくいただきました。

1年生の生活科《とうもろこし》



1・2年生のみなさんありがとう！★