食育だより

第４号
令和８年６月29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。夏は日ざしが強くなって、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います。

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。

水分をしっかりとろう

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。

夏野菜をたべよう

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。

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。

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。

食欲がます工夫をしよう

カレーこなどのスパイスや、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、機織りの糸や、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、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

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、5/8(金)に2年生がグリンピースを、6/19（金）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・2年生のみなさんありがとう！★

1年生の生活科《とうもろこし》