食育だより

令和4年
7月号

吉舎学校給食共同調理場

☆毎月19日は食育の日

今年はあっという間に梅雨が明け，厳しい暑さの日が続いています。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，頭がぼーっとしたりするなど，体の調子がおかしくなることです。楽しい夏休みを元気に過ごすために，次のことに気を付けましょう。

夏ばて予防　夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の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、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

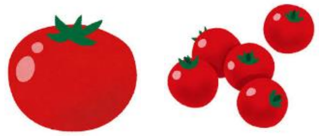
6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

食のことわざ

毎月，食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。
今月は夏が旬の「トマト」に関することわざです。

トマトが赤くなると医者が青くなる



トマトが熟すころになると，トマトを食べてみんなが元気になり病人が減るので，仕事が減ってしまった医者が青くなってしまうという，欧米のことわざです。トマトはそれほど栄養たっぷりな食品だということです。

トマトの赤色の成分は「リコピン」といいます。リコピンは体内の有害な活性酸素（細胞にダメージを与える物質）を除去し，がんや動脈硬化などの血管の病気を防ぐはたらきがあるといわれています。またカロテンは肌や粘膜の健康を保ち，ビタミンCはリコピンやカロテンのはたらきを助けます。水分も多いので，夏場の水分補給にもぴったりです。夏が旬のトマト，ぜひ真っ赤に色づいたものを食べましょう。

トマトを使った調味料といえば「ケチャップ」。ケチャップは調味料の中でも塩分が比較的低め。またトマトのうま味がたっぷり詰まっているので，通常の調味料をひかえて少量のケチャップを加えることで，塩分を抑えながらもおいしく調理することができます。ケチャップ料理以外にも活用できそうですね。

食の体験を広げよう！

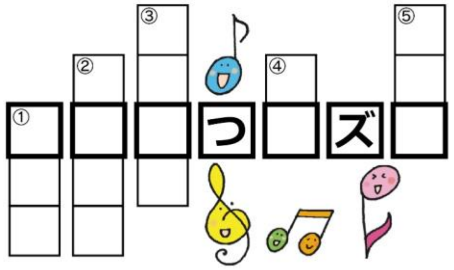
夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？　野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

やってみよう　とうもろこしの皮むき

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



① にほん地図と○○○地図。
② 朝に東からのぼって、西に沈む。
③ 夜遅くまで起きていること。
④ フランスの首都。
⑤ 重さの単位。キロ○○○。

夏休み中も規則正しい生活を

６月食育パズルの答え：
すいぶんほきゅう