

食育だより

令和5年 7月号
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

だんだんと日差しが強くなり、気温も湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



しっかり食べて夏ばて予防!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと、食欲がなくなり偏った食事になってしまうことがあります。また、夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑さで食欲も落ちてくる季節ですが、暑い時こそ、バランスよく食べて体力を維持することが大切です。

例えば、めん類には、卵やハム、野菜などを足して、たんぱく質やビタミンなどを補ったり、かんきつ類や香辛料を上手に使ったりして栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



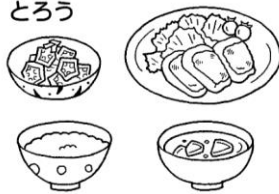
夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



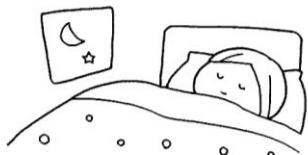
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものをとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるように軽い運動や湯船につかるようにしましょう。

7月7日(金)は、七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ七夕の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも星形の食材を使った七夕メニューが出ますので、お楽しみに♪



給食体験活動

7月4日(火)1年生 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。収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらすぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存しましょう。給食では、1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦してくれます。そのあと、同じ大きさになるように端を切り落とし、4等分に切ってから給食室で蒸します。端のとうもろこしは捨てずに焼肉チャーハンに入れます。



7月11日(火)もちの木 えだまめさやとり

えだまめと大豆は、見た目は異なりますが同じ野菜です。もともとは「大豆として収穫する種類を栽培し、それを熟す前に収穫したものが「えだまめ」です。

えだまめは、枝から切り離すと味が落ちてしまうので、給食では、枝つきのまま入れてもらい、朝の時間を使って、もちの木にさやとりのお手伝いをしてもらいます。さやとりをしてもらった枝豆は、給食室でよく洗ってから塩でもみこみ、ゆでて、さや付きのまま給食に登場します。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

