

# 食育だより

令和4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。



## 7月7日は、七夕

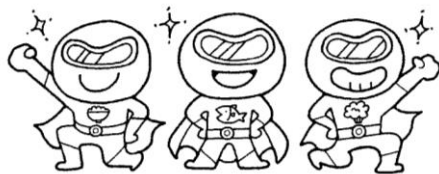
七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ七夕の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも星形の食材を使った七夕メニューが出ますので、お楽しみに♪



## しっかり食べて夏ばて予防!

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？暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。

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うようにしましょう。



## 7月4日(月)1年生とうもろこしの皮むき体験をします

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、買った後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夏野菜のみそ汁に入れます。



## ----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



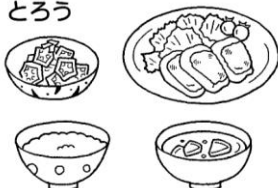
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

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、温かいものを取りましょう。

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。

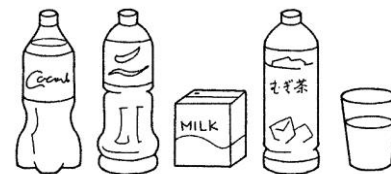
## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



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。



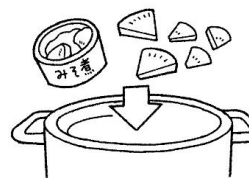
## ちょい足して 野菜をとろう

### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。