



(毎月19日は
食育の日)



2020年(令和2年)7月号

明石市立江井島小学校

担当: 松本栄養教諭

気温が上が、日差しも強くなってきました。「だるい」「食欲がない」「気分がさえない」・・・という子はいませんか? 暑さに負けず、元気にすごせるように、水分の補給や食事に気をつけましょう!

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や塩分も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、菌で細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。寝たらず無理をせず、涼しい場所で休んでね。



7月7日は何の日?

7月7日は七夕です。笹竹にねがいごとを書いた短冊や様々な意味を持つ飾り結び、裁縫などの芸の上達や商売繁盛をねがう行事です。

また、おりひめとひこぼしが1年に一度出会うことができる日としても知られています。

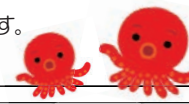


七夕にはそうめんを食べます。裁縫の糸に似ていることや、天の川のように見えることからそうめんを食べるようになりました。給食では「そうめん汁」を7月6日(月)にいただきます。



はんげしょう 半夏生ってなに?

夏至から数えて11日目の日を半夏生といひ、今年は7月1日です。関西ではこの日にたこを食べするという風習があります。稲が地にしっかり根付くようにとの願いから、地にはりついたら離れないたこを食べるようになった、また、夏に向けて体力をつけるという意味で、この時期、旬のたこを食べるようになった、などといわれています。



あかし 明石でとれた「とうもろこし」が登場!

とうもろこしの栄養素で多いのは、炭水化物・ビタミンB1・B2・E・食物せんいです。

たべごろは、もじゃもじゃのひげ(めしべ)が茶色く色づくころ、そして、実の部分がふくらしてくると十分に熟した証拠です。収穫後のとうもろこしは、鮮度がおちるのがはやいので、もぎたてのほうが甘くておいしいです。

*7月3日(金)に給食で「とうもろこし」が登場します。

江井島小学校には、今年も明石の魚住の畑でとれた生の「明石産とうもろこし」が納品されます。

2年生は皮つきのとうもろこしをかんざつして、そのあと給食室で皮をむいて切ってゆがき、給食で食べる予定です。いつもの「とうもろこし」と味の違いがわかるでしょうか?



ねんせい はじめてきゅうしょくをたべたよ



きゅうしょくとうばんはせんせいにおしえてもらいながらおしごとがんばりました。

1-1



1-3



しずかにまをむいて、おいしくたべました。これからたくさんのおりょうりをみんなであべようね。

1-2



1-4

