

きゅうしょくだより



令和4年7月4日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一
栄養士 鈴木 智子

暑さがきびしくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にするようになります。夏バテ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、頭がボ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



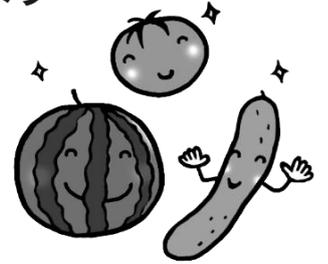
冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかりと 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。特に朝ごはんは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果物にはビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。きゅうりやすいかはおやつにおすすめです。

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ます。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、おやつや食事の時に飲みましょう。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



暑いからと冷房のきいた部屋に長時間いると体調を崩してしまふことがあります。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かす、汗をかくようにしましょう。寝るときはタイマーなどを利用してよいでしょう。

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です。早起きを心がけると夜は早く寝つけます。「夜ふかしよりは早起き」を目標に生活しましょう。

夏の行事と行事食

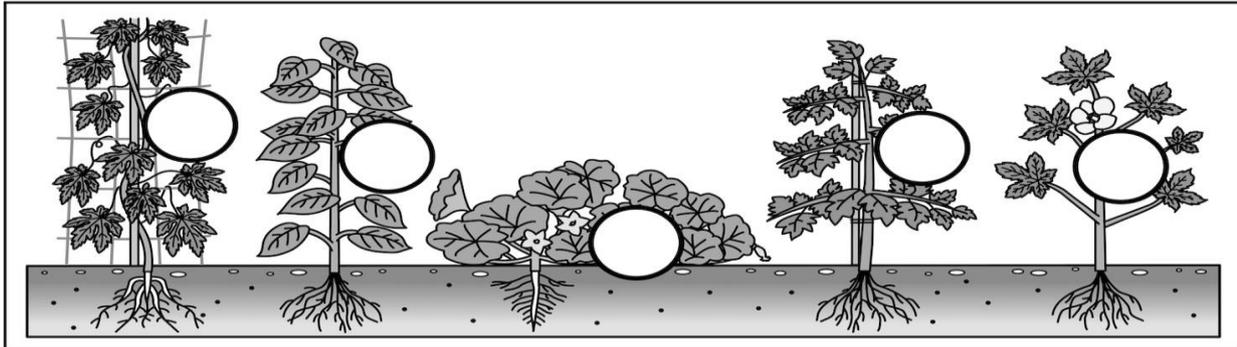
夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15 前後) 盆
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ うどん 梅干し うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら いなりずし</p>

夏野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



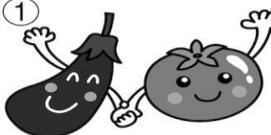
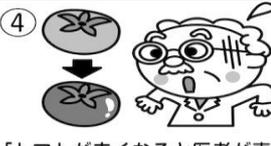
Cucumber

Edamame

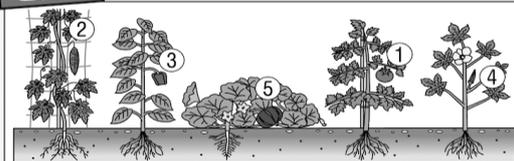
Corn

Eggplant

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

<p>①  ナス科の野菜である</p>	<p>②  日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種</p>	<p>③  コンブと同じ「うま味」成分がある</p>	<p>④  「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある</p>
--	--	--	---

こたえ



- Q1 = 左の図
 Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame
 ③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
 Q3 = ②熟しても果肉がくすねにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。