

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

湿度が高くじめじめとした日々が続いています。急に暑さが増すこの季節は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。熱中症を予防するためには、朝・昼・晩しっかり3食食べること、十分な睡眠をとることが大切です。もちろん水分補給も忘れずに！元気に夏を過ごしましょう。

## 夏野菜を食べよう！

旬の野菜はみずみずしく、栄養がたっぷりとつまっています。また、旬の野菜には、その時期に体に必要な栄養素が多く含まれています。夏の野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体の中にもった熱を外に出し、体を冷やしてくれる効果があります。また、抗酸化作用と呼ばれる、紫外線から肌を守ってくれる働きのある栄養素が豊富です。



トマト

目によいビタミンAや、日差しから肌を守るビタミンCが豊富。クエン酸は、夏バテを防止してくれます。



きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムがたっぷり含まれています。酢と一緒に食べると、ビタミンCも取れます。酢の物がオススメ！



とうもろこし

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えたり、便秘を予防してくれたりします。また、カリウムはむくみを改善する効果もあります。



ピーマン

紫外線から肌を守るビタミンCや、皮膚や粘膜を健康に保ちウイルスから体を守って夏風邪を予防するビタミンAがたっぷり。実は、ピーマンはトウガラシの仲間なんだよ！



なす

目によいビタミンAや、日差しから肌を守るビタミンCが豊富。クエン酸には、夏バテを防止してくれる効果があります。



ゴーヤ

ゴーヤ特有の苦みには、食欲を刺激して、夏バテを防ぐ働きがあります。白いワタの部分を取り塩でもんだり、熱湯でさっとゆでたりすることで苦みが抑えられます。



うなぎには、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれているので、体力が低下しがちな夏場のスタミナ源に最適です。また、免疫機能を維持するビタミンAや、疲労回復に効果のあるビタミンB1、その他にも体によいさまざまな栄養素が豊富に含まれています。

7月28日は『土用の丑の日』です。うなぎを食べて、夏の暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

### 夏ばてを防ぐ食生活

- 1日3食、栄養バランスよく食べよう
- 冷たいものばかりとりすぎないようにしよう
- 夏ばてに効果的なビタミンB1の多い食べ物（豚肉や納豆、えだまめなど）を食べよう



# 7月7日は たなばた



昔、はたおりをする働き者の『おりひめ』と、牛の世話をするしっかり者の『ひこぼし』がいました。2人は結婚しましたが、遊んで暮らすようになり全く働かなくなってしまいました。怒った神様が、2人の間に天の川をつくって引き離しましたが、前のようにまじめに働いたら、1年に一度の7月7日だけ2人が会うのを許してくれました。そして、この日が七夕になったそうです。

## 七夕に「そうめん」を食べよう！



七夕には、そうめんを食べる習慣があります。そうめんは、流れる様子が天の川に似ていることから食べられるようになったそうです。また、七夕の日にそうめんを食べると、一年中、病気や災難にあわずに元気に過ごせるとの言い伝えもあります。



## 上手に水分補給をしましょう

私たちの体の65~70%は水分でできています。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞の働きに重要です。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症を引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

## 甘い清涼飲料の飲みすぎに注意！

清涼飲料は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。



500mlのジュースにはどれくらいのさとうが入っているのでしょうか？

さとうが多い飲み物を飲むときは、コップに入れてから飲むと、飲みすぎないよ。



たんさんいんりょう 炭酸飲料	こうちやいんりょう 紅茶飲料	スポーツ飲料	かじつけいんりょう 果実系飲料	ていりょういんりょう 低カロリー飲料	にゅういんりょう 乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

スティックシュガー1本あたりのさとう3グラム

約18本	約13本	約11本	約18本	約10本	約19本
------	------	------	------	------	------

今月の給食目標：夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう

今月の地産地消：きゅうり、ピーマン、なす、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、ブルーベリー

◎放射性物質検査に関する報告◎

6月17日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。