

食育だより



宇都宮市立篠井小学校

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



暑さに負けない体づくりを！



1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



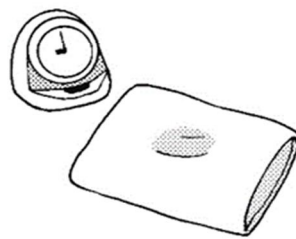
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



つくってみよう！七夕に貝たくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、貝たくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

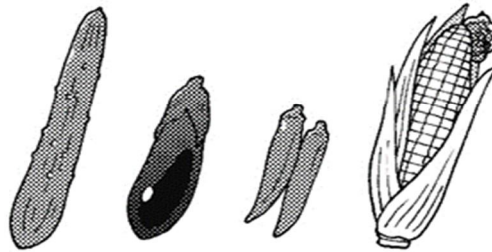
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025

色や形、大きさなど、いろいろな種類があるトマト

トマトの色には、赤のほかにも、オレンジ、黄、緑、紫など、いろいろな色があります。色の違いは、トマトに含まれる色素によります。日本では、生のまま食べるトマトがたくさん出回っています。形も、丸い形のもの以外にも、だ円形、先がとがったもの、筒状のもの、深いひだがあるものなど、さまざまです。大きさは、大玉トマト、中玉トマト、ミニトマトなどに分類されています。

このほかにも、トマトソースやジュース、トマトピューレなどの加工品の製造に向いている加工用・調理用のトマトで、サン・マルツァーノやシシリアンルージュなどの品種があります。

トマトには、いろいろな種類があるので、旬の時期に食べくらべてみましょう。



参考文献：『まごころ探検！世界の作物 トマトの大家族』中野明正編 農山漁村文化協会刊

スポーツと食 貧血になりにくい体をつくる食事

貧血は鉄不足だけではなく、エネルギー不足によっても起こります。特に運動をする人は鉄やエネルギーの消費が多く、貧血になりやすいため、注意が必要です。血液中の赤血球内のヘモグロビンは、鉄とたんぱく質からできていて、酸素を全身に運ぶ役割があります。鉄やたんぱく質が不足するとヘモグロビンが十分につくられず、酸素が体に行きわたらなくなり、貧血になります。また、エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われ、ヘモグロビンの材料が足りなくなり、貧血を招きます。

主食をしっかりとり、栄養バランスのよい食事でもエネルギーを確保し、鉄やたんぱく質・ビタミンCを含む食品をとることが、貧血の予防には大切です。



参考文献：『健康と生活 スポーツ栄養学』鈴木志保子著 日本実業出版社刊