

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

7月食育だより

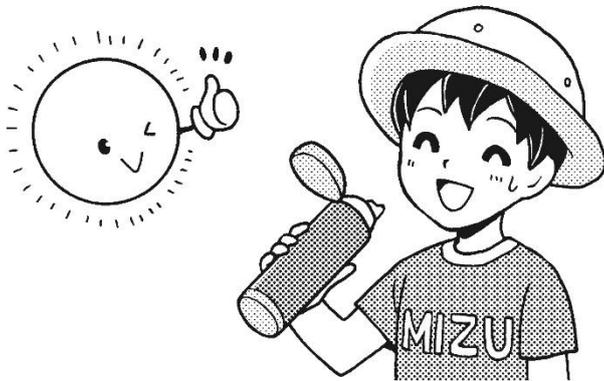


★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

これからどんどん気温が上がり、本格的な夏になり、夏バテが心配される時期になります。夏バテ予防には、栄養バランスの良い食事を1日3食きちんととり、水分補給をしっかりとる、早寝早起きをすることが大切です。生活習慣を整えて、夏バテを予防しましょう。

熱中症を防ぐ水分補給



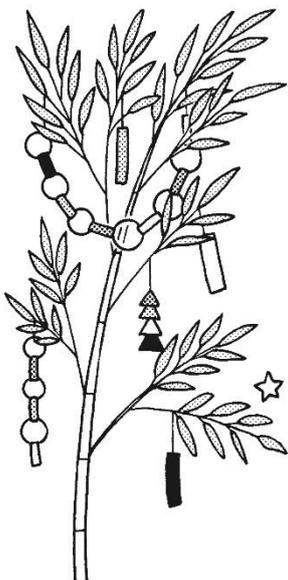
梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mlを目安に補給します。



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊やいろいろな飾りを笹たけにつるし、行事食のそうめんを食べます。



←HPに給食の写真や農園の様子をアップしているのので、ぜひ、ご覧ください！

7/7に七夕献立を実施しました。行事食である五目ちらしずし、七夕汁を提供しました。



かわ たいけん とうもろこしの皮むき体験をしました!



1・2年生でとうもろこしの皮むき体験をしました。まず、とうもろこしがどのように作られているかを学びました。そして、肌触りや形、色、においなどを観察しながら、皮むきをしました。

次の日の給食に、1・2年生が皮むきをしてくれたとうもろこしを出しました。皆さんでおいしくいただきました!



クイズ とうもろこしの実と 同じ数なのは?

- ①葉
- ②根
- ③ひげ(雌しべ)

答えはランチルームへ!



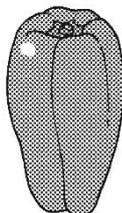
とうもろこしは、暖かい春ごろに種をまき、種をまいてから約10~20日で芽が出てきます。ぐんぐん背が高くなり、たくさんの葉を広げます。そして、夏に収穫の時期を迎えます。とうもろこしは夏にとれる夏野菜です。夏の日ざしをたっぷり浴びて、元気に育ち、甘いとうもろこしになります。



夏が旬の野菜には、とうもろこしの他にピーマンやトマト、ズッキーニ、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。

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

