



食育だより

第4号

平成 27年6月30日

我孫子市立並木小学校

家庭類

夏の食事について考えよう

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームなどを食べ過ぎると、食事の時に食欲がわかず、しっかり食事をとることができなくなってしまいます。暑さに負けない食生活で、元気に夏を乗り切りましょう！

夏の食事のポイント



ポイント1：甘い飲み物はひかえめに

暑い夏は冷たい飲み物をとり過ぎてしまいがちです。冷たいと甘さを感じにくいですが、思っている以上にたくさんの砂糖が入っています。のどが渇いたら麦茶やお茶など、甘くない飲み物で水分補給しましょう。



ポイント2：きちんと朝ご飯を食べ、生活リズムを整えよう

朝ご飯は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝食を食べることで、1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります



ポイント3：バランス良く食べよう

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりした食事はばかり続けているとたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。主食・主菜とたっぷりの副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



ポイント4：ビタミンB群をとろう

ビタミンB群はエネルギーを作る時に必要なビタミンです。ビタミンB1は炭水化物、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える働きがあります。これらのビタミンは水溶性なので、汗とともに体の外に流れてしまい、夏には不足しがちです。

また、とりだめが出来ないので、毎日の食事からビタミンB群を補いましょう。ビタミンB群は「うなぎ」「レバー」「卵」「豚肉」「納豆」「さば」「大豆」などに多く含まれます。



ポイント5：じゅうぶんなカルシウム補給を

1学期の給食は7月16日で終了します。給食のない日は、カルシウムが不足する傾向があり、目標量の65～70%しかカルシウムを摂れていないという調査結果があります。成長や健康を維持するのに必要なカルシウムに お休みの日はありません！ 給食がなくなる夏休みの間も、1日コップ2杯の牛乳を飲むように心がけ ましょう。牛乳の他にも、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、小松菜、海藻、小魚などカルシウムを多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。



夏野菜を食べよう！

夏野菜とは…

夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。

また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。今月の給食にも旬の夏野菜がたくさん使われています。

《今月の給食に使われている夏野菜》



2年生がそら豆のさやむきをしました！

6月5日(金)に、2年生がそら豆のさやむきをしました。「本当にふわふわだー。」「4個も入ってた！」「大きいお豆だね！」など、思ったことを口々に言いながら楽しんでさやむきをしました。

むいてもらったそら豆は、シンプルな塩ゆでにして給食に出しました。「今まで食べられなかったけど、食べられた！」という嬉しい報告もありました。

子どもたちは料理のお手伝いが大好きです。そら豆のさやむきが終わった後も、「もっとやりたい！」と意欲的でした。7月は3年生がとうもろこしの皮むきをします。ご家庭でも、とうもろこしの皮むきや枝豆のさやもぎなどをお子さんにお手伝いしてもらってはいかがでしょうか？

