

いよいよ 夏休みですね。楽しい計画がたくさんあることと思います。夏休みを思いっきり楽しむためには、体調管理が必要です。毎日元気に過ごすためには、朝昼晩の食事を規則正しく、きちんとすることが必要です。楽しい夏休みにしてください。



夏野菜を食べよう

色とりどりで形もさまざまなおいしい夏野菜が出回ります。夏野菜は実を食べる野菜が多いのも特徴です。夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。

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



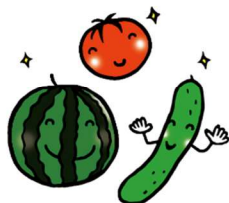
冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

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。とくに朝ごはんは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くだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

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、おやつや食事のとき飲みましょう。乳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



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

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。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

<h3>ゴーヤー</h3> <p>沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。</p>	<h3>なす</h3> <p>油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。</p>	<h3>とうがん</h3> <p>夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。</p>	<h3>ズッキーニ</h3> <p>きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。</p>
<h3>ピーマン</h3> <p>ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。</p>	<h3>ししとう</h3> <p>「南蛮」ともよばれ、辛い甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。</p>	<h3>トマト</h3> <p>太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。</p>	<h3>オクラ</h3> <p>ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。</p>
<h3>きゅうり</h3> <p>若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。</p>	<h3>みょうが</h3> <p>食べるのは実ではなく、花のつぼみ部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。</p>	<h3>かぼちゃ</h3> <p>じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。</p>	<h3>とうもろこし</h3> <p>若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。</p>



は、夏野菜を使って料理をしよう!!



間もなく39日間の、夏休みが始まります。

この夏休みの間に、料理に興味がある人、普段、料理をする機会がなかった人、料理に挑戦してみましょう。

自分ひとりで行える高学年の人もいるでしょう。中学年や低学年の人は、お家の人と一緒にやってみましょう。

テーマは、「夏野菜を使って料理をしよう!!」です。

夏野菜を使った料理なら、なんでもOKです。

例えば、「夏野菜カレー」「なすとピーマンの炒め物」「夏野菜味噌汁」など、夏野菜を使った料理はたくさんあると思います。

我が家のおすすめ料理があったら、紹介してください。

ぜひ、この休みを利用して、夏休みの宿題として取り組んでください。

応募してくれた人には、校長先生から全員に賞状が授与されます。

締め切りは、9月5日(月)です。

応募用紙も本日配付しましたので、ぜひ挑戦してください。

たくさんの応募を待っています。

夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。



早寝・早起き・朝ごはん



子供たちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣をきちんと身につけ、リズムよく元気に生活してほしいと思っています。

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。

そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

本校では、この「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣を、児童に身につけてほしいと、日々取り組んでおります。右は、毎年6月と11月に実施している【食に関するアンケート】の結果です。

詳しくは、本校ホームページの「牛島の食育」の「食育の取り組み」の「食に関するアンケート」をご覧ください。

R4・6月実施 食に関するアンケート結果 (男子226人 女子206人 合計427人)

