

# 7月 食育たより

令和4年6月27日(月)  
牛島小学校

ジメジメした梅雨がまもなく終わり、まもなく本格的な夏がやってきます。

熱中症になりやすい季節ですので、栄養と休養をしっかりと、こまめに水分補給をしましょう。

夏が旬の野菜には、水分やビタミン類が多く含まれています。汗で失われた水分を補ってくれたり、暑くほてった体を冷やしてくれたりします。食卓に上手に取り入れましょう。



## 脱水症・熱中症の予防

夏は気温とともに体温が上昇します。

体は体温を下げるために汗をかきます。

汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状を起こすのが熱中症です。

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、曇りの日や夜間、屋内でも起こる可能性があります。

どんな時、どんな場所でも注意が必要です。脱水症や熱中症を予防するには、日頃からこまめな水分補給をこころがけ、水だけでなく塩分も補給しましょう。

水分と塩分が、同時に補給できるスポーツドリンクなどをうまく活用してください。

ただし、スポーツドリンクの飲みすぎは、注意しないと糖分と塩分の過剰摂取につながりますので、気をつけてください。



### 漢字クイズ答え

①かぼちゃ ②とうがん ③きゅうり ④すいか わかりましたか？！

## 七夕



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

## 『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をおかえる野菜や果物には、「瓜」という字がつくものがいくつかあります。下の漢字の読み方を考えましょう。(答えは左下)



【読み方】

① 南瓜

中央アメリカ原産のこの野菜は、16世紀に九州に渡りました。カンボジアから伝わったため、日本名がこの名前になったそうです。カロテンが豊富で、肌や粘膜を保護し、免疫力を高めるため風邪の予防に効果があります。



【読み方】

② 冬瓜

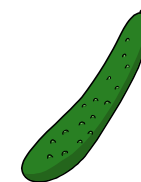
旬は夏なのに「冬」という字が使われているのは、この野菜の皮をむかず、丸のまま保存すれば冬までもつことからです。小ぶりでも4~5kg、大きいものでは10kgくらいになります。固い緑色の皮をむいて調理します。



【読み方】

③ 胡瓜

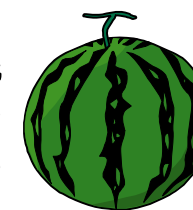
夏野菜の代表といえるこの野菜は、約95%が水分できています。日本で栽培が盛んになったのは、昭和初期のことです。サラダなど生で食べたり、漬物にしたりします。新鮮さを見分けるのは「イボ」。とがっているほど新鮮です。



【読み方】

④ 西瓜

紀元前5000年前には南アフリカで栽培されていたという果物です。日本に伝わったのは、平安時代ですが、おなじみの黒の縞模様品種が出てきたのは明治時代です。水分補給とともに体を冷やす働きがあるので、夏におすすめの果物です。



## 食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちよつとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

### 【夏野菜プラス香味野菜】

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。

### 【酸味を利用】

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンのしぼり汁をかけます。

### 【カレー粉やガーリックを上手に】

野菜炒めにカレー粉を加えたり、豚肉料理や餃子などにガーリックを加えたりします。



## 楽しいよ!

### ～ やさいのさやむき体験 ～

食育の一環として、学校では給食で使う野菜の下準備のお手伝いを子供たちにしてもらっています。

自分でお手伝いをした野菜は、特においしさを感じるようです。

5月には、1年生は「そらまめ」のさやむき、2年生は「グリーンピース」のさやむき体験学習をしました。

7月は、3年生が「とうもろこし」の皮むきの体験学習をします。

これからの季節は、えだまめは、とりたてを枝付きのまま買ってきて、外してすぐにゆでるとさらにおいしいそうです。

軍手などをつけて、とげなどに注意しながらおうちでも積極的にお手伝いをしてもらい、ご家庭の夏の食卓を豊かにしていただけたらと思います。



## 朝ごはんちゃんと食べる?

日頃から、本校で推進している「早寝・早起き・朝ごはん」！！  
 今月は、この「早寝・早起き・朝ごはん」の強化月間としています。  
 児童給食委員会の朝の登校時の、朝ごはん呼びかけ運動。  
 朝ごはんチェックシートの記入、食生活アンケート(朝食調査)等、  
 保護者の皆様におかれましては、ご理解ご協力に感謝申し上げます。

朝ごはんを英語で、「ブレイクファスト (Breakfast)」と言います。

これはもともと、「断食 (fast)」を「破る (Break)」ということからできた言葉だそうです。

前の晩に夕食をとった後、ふとんに入り眠っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、体の中のエネルギーはじつは足りない状態です。

もし朝ごはんを食べないで登校すれば、お昼の給食までなんと長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝がきた事を知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでもとても大切な食事です。

しっかり、朝ごはんを食べる習慣をつけてほしいと思います。

朝から学校で元気に活動するためには、しっかり食べること。

しっかり食べるためには、早く起きること。

早く起きるためには、早く寝ること。

さあ、今日から【合言葉】は「早寝・早起き・朝ごはん」！！



### 牛島小学校のつながる食育から

- 牛島幼稚園の年長組に「おはしめいじんになろう」という内容で、正しいお箸の使い方について、食育指導を実施しました。
  - 春日部第6保育所の年長組に「体からのお便り」という内容で、好き嫌いや排便について、食育指導を実施しました。
- 上記については、学校のホームページ「牛島の食育」の「牛島の食育は今」「食育の取り組み」で紹介しています。ぜひご覧ください。

