

7月食育だより

令和3年7月1日(木)
牛島小学校

湿度の高い、暑いが続いています。夏ばてしている人はいませんか？

夏ばて防止は、規則正しい生活とバランスのとれた食事が基本です。早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



七夕とそうめん

七夕は7月7日の夜、年に一度だけ空で会える牽牛と織姫の伝説にあやかり、織姫が織物など手習い事にとても長けた女性だったことから、針仕事やお習字など技芸の上達を願う日です。七夕には、笹に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、そうめんを食べる風習もあります。

これは織姫が機を織ることから、そうめんがその糸に似ているから食べるのだという説や、もともと七夕の発祥の地、中国では「索餅(さくべい)」という、小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子をお供えていたのが、日本に伝来してからそうめんに変わったという説もあります。

給食でも、7日には、天の川汁にそうめんを使っています。

ぜひご家庭でも、そうめんを召し上がってください。



みなさんのお家のおみそ汁を紹介していただきました。

ご家庭により、様々なおみそ汁を作って食べているのではないのでしょうか？ とてもおいしそうなおみそ汁を全部で132を紹介していただきました。ありがとうございました。

紹介していただいたすべてのみそ汁を、管理棟2階の家庭科室前の廊下に掲示しました。ぜひ、ご来校の際には、ご覧ください。

また、応募してくれた児童のみなさんには、次回の表彰朝会で、賞状を校長先生から授与されます。



熱中症予防にみそ汁を!!



日本の伝統的な発酵食品である味噌を使った「みそ汁」がおすすめです。

熱中症は、高温の環境下で、体温の調節機能や体の電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど）のバランスが崩れることで、体温の上昇や脱水が起こり、めまいや頭痛、吐き気や嘔吐などの症状を引き起こします。

熱中症予防には、気温が高い時間の外出は控える、屋内では適切に冷房を使うなど環境に配慮するほか、汗などで失われやすい水分や電解質を補給することが大切です。

味噌には電解質の中でも重要なナトリウムイオンが豊富に含まれており、みそ汁として飲めば、水分摂取も同時にできます。さらに、発酵食品である味噌は、腸内環境を改善し、夏便秘や夏バテを予防する効果も期待できます。

みそ汁を食事の中に取り入れてください。





夏こそ、牛乳!



牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

1年生 そらまめのさやおき体験



旬のそらまめのさやおきを、1年生が体験学習をしました。

初めてそらまめを見た児童もたくさんいました。そらまめのおいをかいたり、直接触れて体験することで、食材に興味・関心を持ってもらいたいと思います。

1年生がおいてくれたそらまめは、給食で「そらまめ入りかき揚げ」にして、全校児童でいただきました。そらまめのさやおきの様子は、ホームページで紹介しています。

牛島の食育→食に関する授業→令和3年度を頑張ってください。また、保護者様の感想を牛島の食育→食育の取り組み→家庭との連携→令和3年度にのせています。ぜひご覧ください。

