

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ね。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。

## 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

**1** 冷たいものばかり好んで食べている。



**2** 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



**3** 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



**4** 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



**5** クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



**6** 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

## 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

**ゴーヤー**

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

**かぼちゃ**

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

**パプリカ・ピーマン**

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

**トマト**

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

**なす**

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

**モロヘイヤ**

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

**とうもろこし**

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

夏休みは、お家にいる時間も増えます。

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。

自分ひとりででき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、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。

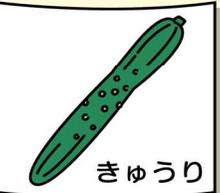
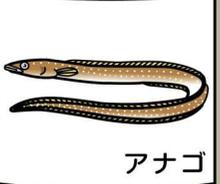
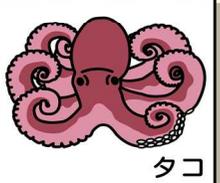
締め切りは、9月4日(月)です。

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。



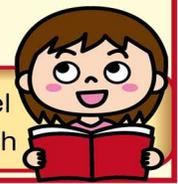
# 線でつなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。  
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

 <b>西瓜</b>	•	 きゅうり	•	 <b>watermelon</b>
 <b>桃</b>	•	 かぼちゃ	•	 <b>squash</b>
 <b>穴子</b>	•	 すいか	•	 <b>octopus</b>
 <b>胡瓜</b>	•	 もも	•	 <b>cucumber</b>
 <b>蛸</b>	•	 アナゴ	•	 <b>conger eel</b>
 <b>南瓜</b>	•	 タコ	•	 <b>peach</b>

## こたえ

西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel  
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash



○「お盆」と「精進料理」  
「お盆」は、ご先祖様や亡くなった人たちの霊をお迎えして、供養する行事です。その時のお供えとして、「精進料理」をお供えとして「精進料理」をお供えする地域や家庭があります。「精進料理」とは、動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆、野菜、山菜、海藻などを使って、作られる料理のことです。

「お盆」に「精進料理」をお供えするのは、「お盆」の行事が、仏教の行事からきているからだそうです。仏教では、「不殺生（生き物を殺さない）」という戒めがあり、そのことから動物の肉や魚を使わない「精進料理」をお供えするようになったそうです。

### ○季節の行事「お盆」

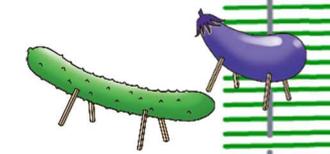
お盆は、ご先祖様や故人の霊をお迎えし、供養する行事です。7月または、8月の13日から16日の間にされる地域が多いようです。「精進料理」や果物等をお供えしたり、盆提灯や精霊馬などを飾ったりします。地域や家庭によって、その内容なさまざまです。

「精霊馬」とは、きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて作ったもの。ご先祖様の霊が行き来する乗り物として飾ります。「きゅうりの馬」には、「足のはやい馬に乗って、早くお越してください。」との願いが、「なすの牛」には、「足のおそい牛に乗って、ゆっくりお帰りください。」との願いが込められているなどの説があります。

### 精進料理



### 精霊馬



## おやつのとりに方を考えよう

子供たちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子がうかがえます。おやつのとりにすぎは砂糖 (Sugar)、あぶら (Oil)、塩分 (Salt) のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。

おやつは生活の楽しみですが、「おやつ」＝「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日 200kcal 以下の量にとどめておきましょう。

S<sup>さとう</sup>ugar  
O<sup>あぶら</sup>il  
S<sup>えんぶん</sup>alt

