



令和6年7月 流山市立東小学校

暑くなる日が増えてきました。夏ばてしている人はいませんか？
夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。
好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

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。





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^{ゼロ}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元気に乗り切りましょう。

☆7月7日は七夕



7月7日は、五節句の1つ「七夕」です。宮中での神事で「そうめん」を七夕に供えたという記録もあり、1982年に全国乾麺協同組合連合会では、7月7日を「そうめんの日」としました。もともと七夕には「索餅（さくべい）」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていましたが、それが後に「そうめん」になったといえます。また「天の川に見立てた」とか、糸に見立てて「機織（裁縫）が上手になりますように」とか、織姫と彦星の伝説にあやかって「よい出会いがありますように」といった、七夕独特の願いごとが、そうめんに入れられているという人もいます。

給食では、7/5(金)にそうめん汁と七夕ゼリーをだします。

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。

