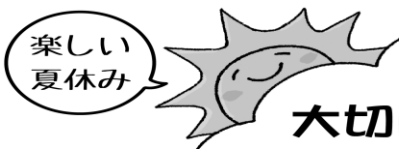
食育だより 7月

令和７年７月
鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～

いよいよ夏本番です。暑い日が続くこの時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりとり暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

１日の生活リズムを食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる

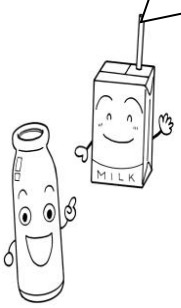
夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を１日15～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液が増えて汗をかきやすい体になり、熱中症に強い体をつくってくれます。



豚肉には、ビタミンＢ１がとても豊富です。夏になるとのどこしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンＢ１を意識してとりましょう。

暑い夏こそ、しっかり食べたい野菜！

夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物です。
夏野菜を食事にうまく取り入れてみましょう。

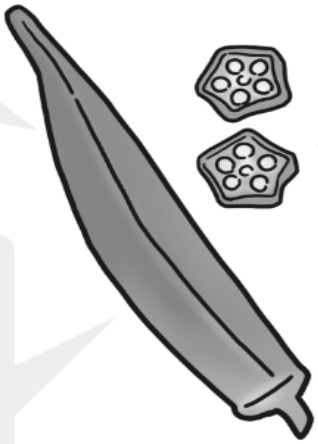
オクラは野菜の☆です！

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

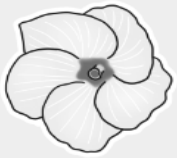
成長期の健康づくりに！

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。



花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



ネバネバ成分が効く！

ねばりのもとは水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

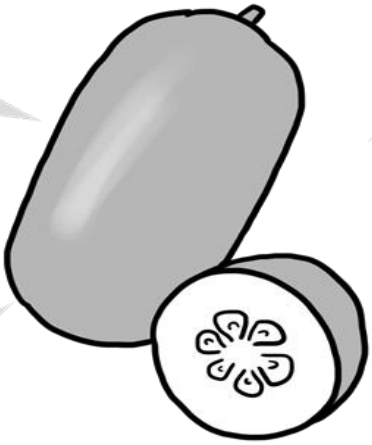
夏が旬でも“冬瓜”！

冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれます。また皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

ビタミンCがたっぷり！

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。



夏の健康に！

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。種も漢方薬に用いられます。

「とうがんの日」が4月10日なのは…

沖縄の言葉で「シブイ」とよばれるのと、冬瓜の「10(とう)」をかけ、この日に定められました。「シブイ」は、白いウリ(ブリ)が変化した言葉だと考えられています。

～作ってみませんか？給食レシピより～

☆冬瓜の味噌煮（今月の給食）

材料				作り方
・豚もも肉	２５０ｇ	・厚揚げ	150ｇ	① とうがんは、厚めに皮をむいて３㎝角に切る。
・うずらたまご	150ｇ	・さつまあげ	120ｇ	②にんじん、こんにゃく、厚揚げ、さつまあげは、２㎝角に、いんげんは、２～３㎝に切る。
・とうがん	500ｇ	・にんじん	150ｇ	③豚肉を油で炒める。とうがんをさらに炒める。
・こんにゃく	150ｇ	・いんげん	80ｇ	④にんじん、こんにゃくを入れ、ひたひたの水で煮ていく。
（調味料）				⑤調味料を加え煮込む。
・サラダ油	大さじ1	・砂糖	大さじ3	⑥うずら卵、厚揚げ、いんげんを入れ味が染みるまで煮る。
・料理酒	大さじ2	・みりん	大さじ1	
・濃口醤油	大さじ2	・麦みそ	８０ｇ	