

# 7月食育たより



中野区立中野第一小学校

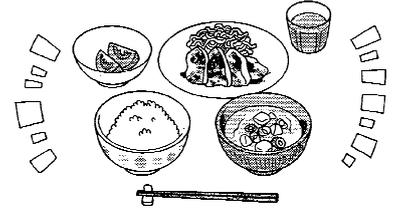
## 夏を元気に過ごそう！

暑い日が増えてきました。もうすぐ夏本番ですね。暑さに負けずに元気に過ごすためには毎日の食事をきちんと食べ、水分補給をしっかりとすることが大切です。給食の献立もだんだんと品数が増えてきました。バランス良く食べて免疫力を高めましょう。



## ☆バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



## ☆水分補給はのどがかわく前に

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。「のどがかわいたな」と感じた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分を補給しましょう。

また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には塩分も補給すると効果的でポーションはおすすめです。しかし、糖分も含まれているので、水の代わりにたくさん飲み過ぎるのは気をつけましょう。



## ☆七夕 こんだて☆



七夕は五節句のひとつです。五節句とは季節の移り変わりの日で、特に大切な行事をする日です。1月1日の人日（七草の節句）、3月3日の上日（桃の節句）、5月5日の端午（菖蒲の節句）、7月7日の七夕（七夕の節句）、9月9日の重陽（菊の節句）が五節句です。七夕は、もともとは6日の夜に神様を迎えるお祭りをし、7日の朝に水浴びをすることでけがれを持ちさってもらおうという、お盆前のみそぎばらいの意味がありました。今では、中国に古くからあるおり姫とひこ星の星伝説などがあわさって、「七夕」の行事になりました。



給食ではそうめんと星型の蒲鉾を入れたそうめん汁を作ります。お楽しみに！



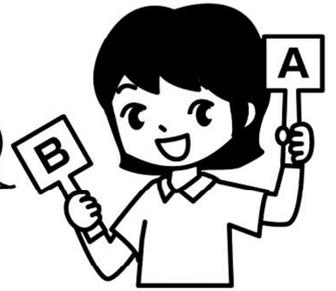
## 【郷土料理】お麩とゴーヤのチャンプルー（沖縄県）

ゴーヤチャンプルーは沖縄県の代表的な郷土料理です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「混ぜる」という意味です。給食では、ゴーヤと一緒にハム・お麩・卵・豆腐などを混ぜています。ゴーヤにはビタミンCがたくさん入っており、夏バテを防いでくれます。苦手な人もまずはひとくち食べてみてくださいね！

# 夏野菜クイズ

ただ正しいのはどっち?

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



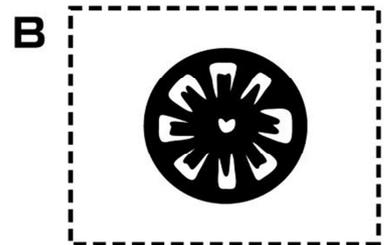
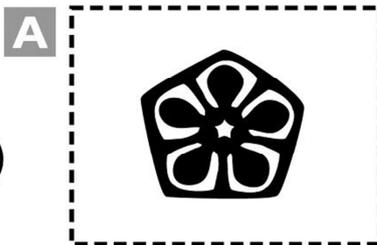
Q1

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?



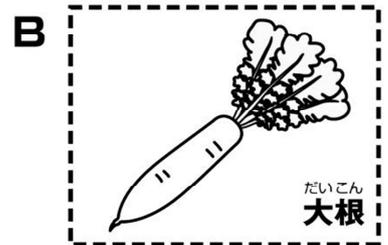
Q2

オクラを切ったときのシルエットはどっち?



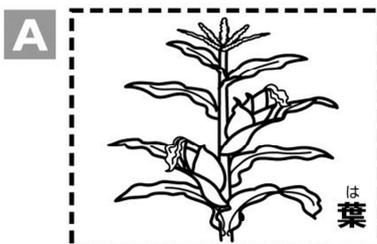
Q3

煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?



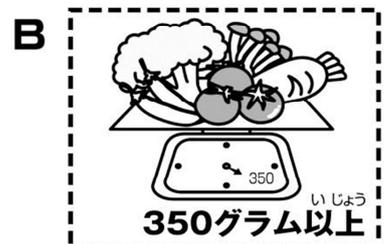
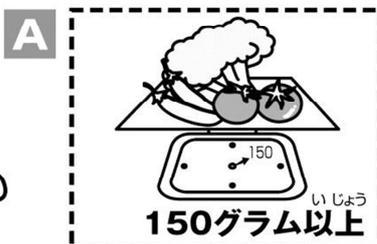
Q4

トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?



Q5

健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらいい?



こたえ

Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)

Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)

Q3...A(大根は、冬野菜)

Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)

Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

