

平成28年度

# 7月食育だより

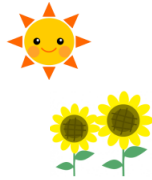
練馬区立 中村小学校



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

7月をむかえ夏本番になります。今年の夏はいつもの年より暑い夏になるとメディア等で報道されています。急激な暑さはからだに一番こたえます。食欲も落ちますが、バランスのとれた食事をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏の健康について考えよう！



次のことを心がけて、夏を元気よく過ごしましょう。

1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう。



冷たい飲み物や食べ物をとり過ぎると、おなかが冷えて、

2. 夏野菜をたっぷり食べましょう。

暑くなると汗といっしょにビタミンも体の外へ出てしまうので、ピーマン、トマトなどビタミン類の多い夏野菜もたくさん食べましょう。



3. 朝ごはんをしっかり



おいしく食べるためには、早起きしようね。

4. のどがかわいたら麦茶か牛乳を飲みましょう。

5. 冷房に気をつけましょう。



暑いからといって、冷房のきいた部屋ばかりにしていると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなります。

給食のない夏休みには

## 牛乳をのもう。



ぎゅうにゅう 牛乳には、カルシウムがたっぷりはいっています。カルシウムは骨きんにく しゅうしゆく、になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や

しんけいさいぼう 「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにもとつてもよい飲み物なのです。それだけでなく、エネルギーのたいしゃ たす 代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養があります。



## 七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「きっこうでん」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いのけん牛(ひこぼし)と養蚕や針仕事を司る機織の織女(おりひめ)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、

二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのことです。

この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



## 7月の献立から

4日(月)「冬瓜スープ」

冬瓜の旬は夏です。夏に収穫されて冬まで保存ができます。冬瓜を使ってスープを作ります。体の熱を冷やしてくれたり、むくみを解消してくれたりする効果があります。

7日(木)「キラキラピラフ、小松菜とコーンのソテー、そうめんスープ、七夕ゼリー」

7日は「七夕」です。色とりどりの野菜を星のようにちりばめて、キラキラピラフ 天の川に見立てたそうめん、そうめんスープ 星形のパインを使って、七夕ゼリーを作ります。

15日(金)「ブルーベリーマフィン」

7月から9月の初めぐらいに練馬区でもブルーベリー摘み、収穫が始まります。そのブルーベリーをマフィンの生地に入れてオーブンで焼きます。ブルーベリーは目の疲れをとってくれる、アントシアニンや食物せんいなどが、バランスよく入っている初夏の果実です。