



令和6年6月26日  
練馬区立旭丘小学校

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、健康で、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



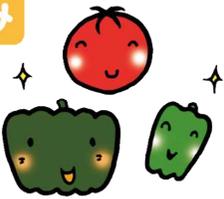
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

(出典：食育フォーラム)

## 旬の野菜にふれましょう

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとても役立ちます。

実がなるのは雌花



とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。

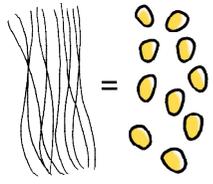
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがります。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

### 給食の食材の主な産地 5月(6月20日現在)

- 東京都 (小松菜, キャベツ, きゅうり)
- 千葉県 (みつば, にら, ちんげん菜, 小ねぎ, 大根, マッシュルーム)
- 北海道 (たまねぎ, 大豆)
- 山形県 (青大豆)
- 青森県 (たまご, りんご, にんにく, ごぼう)
- 茨城県 (白菜, 赤ピーマン, 長ねぎ)
- 栃木県 (もやし, 水菜, 長ねぎ, ニラ)
- 埼玉県 (きゅうり, 長ねぎ, 豚肉)
- 徳島県 (人参)
- 愛媛県 (カラオレンジ, 河内晩柑)
- 高知県 (生姜)
- 宮崎県 (ピーマン, きゅうり)
- 福岡県 (セロリ)
- 長崎県 (じゃが芋)
- 鹿児島県 (じゃが芋)
- 鳥取 (鶏肉)
- 鹿儿島県 (じゃが芋)
- 沖縄県 (もずく)