

平成29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月に入り梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。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、食欲がなくなってしまいます。

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食べましょう。



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。

夏の水分補給は？

暑い夏にはたくさんの汗をかきます。汗を出すと体から鉄、たんぱく質、リンカルシウム、銅、ビタミンB1やビタミンCなどが水分といっしょに失われます。清涼飲料水のとり過ぎはビタミンB1をどんどん不足させます。

水分は水、麦茶、牛乳等で補いましょう。

スポーツ飲料も砂糖が多く含まれているものがあり、かえって疲れやすくなったりします。水等で薄めて飲む工夫をしましょう。



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)と養蚕や針仕事をつかさどる機織の織女(おりひめ)が恋人同士でした。しかし二人は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

5日(水)「なすとトマトソースのスパゲティ」

なすやトマトのおいしい季節です。スパゲティソースに油で揚げたなす、湯むきして刻んだトマトを使います。なすの皮の紫色には、ポリフェノールがたくさん入っていて、血液の流れをスムーズにしてくれる働きがあります。

7日(金)「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。

14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。練馬産のブルーベリーをマフィンの生地に入れてオープンで焼きます。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。