



し ょ く い く

# 食育だより

## 7月号

綾町立綾小学校

梅雨<sup>つゆ</sup>があけると、いよいよ本格的な夏<sup>ほんかくてき なつ</sup>が始まります。夏<sup>なつ</sup>を楽しく元気<sup>げんき</sup>にすごすためには、規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>ただ せいかつ</sup>と栄養<sup>えいよう</sup>バランスのよい食事<sup>しよくじ</sup>を続けることが大切です。また、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>になりやすい季節<sup>きせつ</sup>ですので、こまめな水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>を心がけるようにしましょう。

なつ

し ょ く せい かつ

かんが

## 夏の食生活について考えよう！

暑い日<sup>あつ ひ</sup>が続くと、食欲<sup>しよくよく</sup>が落ちたり、体<sup>からだ</sup>がだるくなったりと、「夏バテ」の症状<sup>しょうじょう</sup>が出やすくなります。夏バテにならないために、バランスのとれた食事<sup>しよくじ</sup>でスタミナ<sup>あつ なつ</sup>をつけて、暑い夏<sup>なつ</sup>を乗り切り<sup>のりきり</sup>しましょう！

### —— — — — 夏バテを防ぐ！食事のポイント —— — — —

#### ① バランスのよい食事をしましょう！

夏場<sup>なつば</sup>はあっさりした食事<sup>しよくじ</sup>を選びがちですが、そのような食事<sup>しよくじ</sup>ばかりでは、スタミナ<sup>ふそく</sup>不足<sup>ふそく</sup>になります。肉<sup>にく</sup>、魚<sup>さかな</sup>、卵<sup>たまご</sup>、大豆製品<sup>だいず</sup>を中心とした主菜<sup>しゅさい</sup>をしっかり食べて、良質<sup>りょうしつ</sup>なたんぱく質<sup>しつ</sup>を補<sup>おぎな</sup>うことが重要です。



#### ② ビタミンB群、ビタミンCを多くとりましょう！

夏バテ<sup>なつばて</sup>予防<sup>よぼう</sup>に効果<sup>こうか</sup>的なビタミンB群<sup>ぐん</sup>（豚肉<sup>ぶたにく</sup>、うなぎ<sup>うなぎ</sup>、ほうれん草<sup>そう</sup>など）や、ビタミンC<sup>やさい</sup>（野菜<sup>くだもの</sup>、果物<sup>くだもの</sup>など）が多い食べ物<sup>おおい たべもの</sup>をとりましょう。



#### ③ 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう！

冷たいものばかりとっていると、胃<sup>い</sup>に負担<sup>ふたん</sup>がかかり、食欲<sup>しよくよく</sup>がなくなってしまいます。



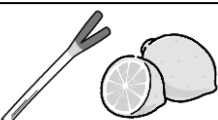
#### ④ よくかんで食べましょう！

よくかんで食べると、胃<sup>い</sup>にも優しいだけでなく、消化<sup>しょうか</sup>がよくなり栄養素<sup>えいようそ</sup>の吸収<sup>きゅうしゅう</sup>を助<sup>たす</sup>けます。



#### ⑤ 香味野菜・酸味・香辛料を上手に利用しましょう！

- しょうがやみょうが、ねぎ、しそなどの香味野菜<sup>こうみやさい</sup>を利用<sup>りよう</sup>しましょう。
- 酢<sup>す</sup>やレモン汁<sup>じる</sup>で酸味<sup>さんみ</sup>を効<sup>き</sup>かせたり、香辛料<sup>こうしんりょう</sup>を利用<sup>りよう</sup>したりして食欲<sup>しよくよく</sup>をアップさせましょう。



のどがかわく前に

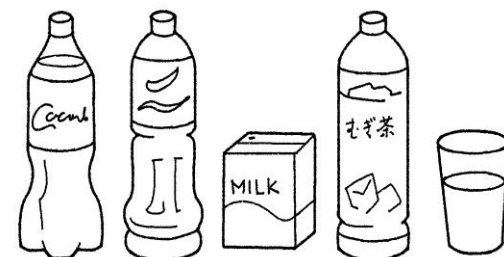
すい ぶん ほ きゅう

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時<sup>とき</sup>は、すでに水分<sup>すいぶん</sup>が不足<sup>ふそく</sup>しているといわれています。わたしたちは体温<sup>たいおん</sup>が高<sup>たか</sup>くなると、汗<sup>あせ</sup>をかくことで熱<sup>ねつ</sup>を逃<sup>に</sup>がして調節<sup>ちょうせつ</sup>します。水分不足<sup>すいぶん じふ</sup>はその調節<sup>ちょうせつ</sup>する力を働<sup>はたら</sup>きにくくしてしまいます。水分<sup>すいぶん</sup>は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む？

普段<sup>ふだん</sup>は水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎちゃ</sup>などにしましょう。汗<sup>あせ</sup>を多くかく時<sup>とき</sup>は塩分<sup>えんぶん</sup>も必要<sup>ひつよう</sup>なのでスポーツドリンク<sup>えんぶん</sup>などの塩分<sup>えんぶん</sup>を含む<sup>ふく</sup>ものがよいでしょう。清涼飲料<sup>せいりょういんりょう</sup>は糖分<sup>とうぶん</sup>が多く、水<sup>みず</sup>のかわりに飲む<sup>の</sup>と糖分<sup>とうぶん</sup>のとりすぎになります。



### ◎ 7月7日は「七夕」です！

七夕<sup>たなばた</sup>は、彦星<sup>ひこぼし</sup>と織姫<sup>おりひめ</sup>の2人<sup>ふたり</sup>が年<sup>ねん</sup>に一度<sup>いちど</sup>だけ、7月7日<sup>がつ か</sup>の夜<sup>よる</sup>に天<sup>あま</sup>の川<sup>がわ</sup>を渡<sup>わた</sup>って会うことを許<sup>あ</sup>されたという、中国<sup>ちゆうごく</sup>の伝説<sup>でんせつ</sup>が始まり<sup>はじ</sup>といわれています。現代<sup>げんだい</sup>の七夕<sup>たなばた</sup>では、願い事<sup>ねがごと</sup>を書<sup>か</sup>いた短冊<sup>たんさく</sup>などを笹竹<sup>ささだけ</sup>に飾<sup>かざ</sup>ったり、七夕<sup>たなばた</sup>の行事食<sup>ぎょうじしょく</sup>であるそうめん<sup>そうめん</sup>を食べたりします。

- ☆ 給食<sup>きゅうしょく</sup>では、7月7日<sup>がつ か</sup>（水<sup>すい</sup>）に「七夕献立<sup>たなばたこんだて</sup>」として、
- ・梅菜めし
  - ・魚<sup>うめ</sup>そうめん汁<sup>じる</sup>
  - ・ゆで豚<sup>ぶた</sup>サラダ
  - ・七夕ゼリー
- を提供<sup>ていきょう</sup>します。お楽しみ<sup>たの</sup>みに！



### << 今月のスペシャル給食 >>

新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>感染<sup>かんせん</sup>拡大<sup>かくだい</sup>による消費<sup>しょうひ</sup>減少<sup>げんしょう</sup>を受け、給食<sup>きゅうしょく</sup>に県内産<sup>けんないさん</sup>の農畜水産物<sup>のうちくすいさんぶつ</sup>を取り入れる応援消費事業<sup>おうえんしょうひじぎょう</sup>の一環<sup>いつかん</sup>として、7月<sup>がつ</sup>は2回<sup>かい</sup>、スペシャル給食<sup>きゅうしょく</sup>を提供<sup>ていきょう</sup>予定です。楽しみにしててくださいね！

- ◎ 7月9日<sup>がつ か</sup>（金<sup>きん</sup>）…「宮崎県産<sup>みやざきけんさん</sup> 養殖<sup>ようしょく</sup>かんぱち」を使った かんぱちの南蛮漬<sup>なんばんづ</sup>け
- ◎ 7月14日<sup>がつ か</sup>（水<sup>すい</sup>）…「みやざき地頭鶏<sup>じとうけい</sup>」を使った 地頭鶏<sup>じとうけい</sup>のにごみ

