



令和5年6月30日(金)
川口市立原町小学校
(毎月19日は食育の日)

いよいよ夏休みですね。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ましょう。夜ふかしせずによく寝て1日の疲れをとって、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



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

旬の野菜にふれましょう **とうもろこし**

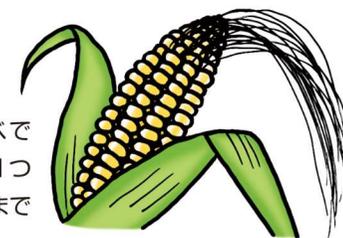
これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では皮むきを手伝ってもらい、残った皮とひげでお人形を作ることもあります。

実がなるのは雌花



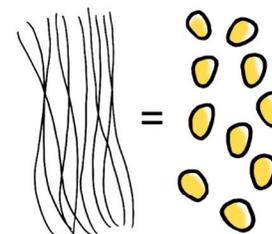
とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。

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分でゆであがりです。



注意していますか？ **体からのお“便”り**

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いを

せず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



※一言つぶやき※ 給食室に下膳に来ると、わざわざ私のところまで来て、「給食おいしかったです。」と笑顔で声をかけてくれます。原町っ子、かわいいですね。