

みくらし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

れいわ ねん
令和7年夏休み号
とよかわ しりつさんそう こ しょうがっこう えいようきょう む
豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

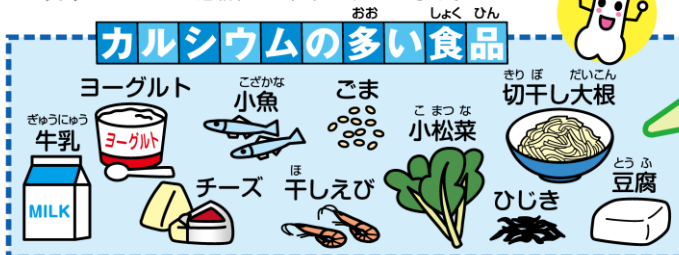


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



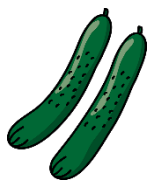
ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



★夏やさいがおいしい季節です

夏やさいにはビタミンやミネラル、水分がたくさんふくまれており、熱中症や夏バテを予防してくれます。給食がない期間はやさい不足になりがちですが、夏やさいを積極的に食べて暑い夏を乗り切りましょう！

こんな夏やさいがあるよ！



きゅうり



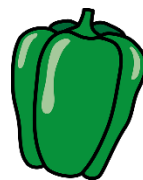
なす



トマト



とうがん



ピーマン

2年生の生活科の授業ではミニトマトやオクラ、ピーマンを育てました。「ふだんはやさいが苦手だけど、自分で育てたやさいはおいしく食べられたよ！」と報告してくれる子もいました。



～夏の行事食～



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類



★2025年の夏の土用の丑の日は7月19日と31日です。