

みくらし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

令和8年7月号

豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

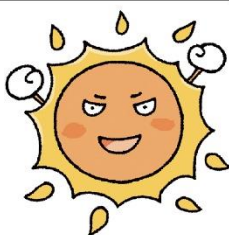
夏の暑さに負けない体をつくろう

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

汗を多くかいた時には、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいです。ただし、普段からお茶や水のかわりに飲むと、塩分や糖分のとり過ぎになるので注意が必要です。

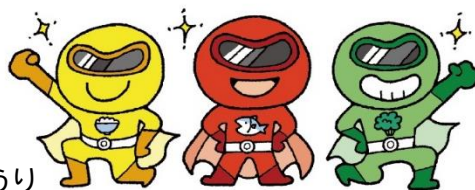


しっかり食べて夏ばて予防！

暑いと食欲がなかったり、めん類だけでさっとすませてしまったり、ということはありませんか？

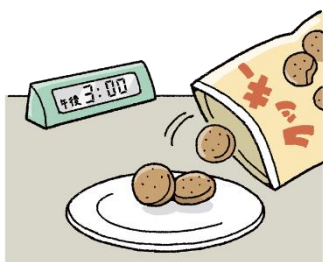
そんな時こそバランスを意識し、しっかりと食べて夏ばてに負けない体をつくっていきましょう！

卵やツナ、豚しゃぶでたんぱく質を、トマトやきゅうりなどの夏野菜をプラスしてビタミンやミネラルをとるのがおすすめです。



おやつのとりに気を付けよう

② 時間と量を決めて食べよう

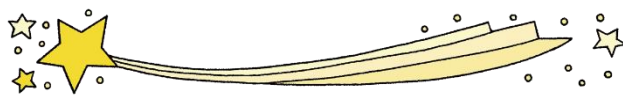


① 不足しやすい栄養がとれるものを選ぼう



じゃこおにぎりやプルーンヨーグルトなどは、カルシウムや鉄分がとれるのでおすすめです。

たなばたこんだて 七夕献立



7月7日は七夕です。七夕は、おりひめさまとひこぼしさまが、年に1度天の川をわたって会うことができる日として中国の伝説で伝えられたのがはじまりです。

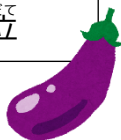
7月6日(月)は七夕献立です。ごはん、牛乳、きらきらすまし、ほし型ハンバーグ、三色炒め、たなばたゼリーが出ます。きらきらすましの中には、ほし形のかまぼこ、にんじん、切った断面がほし型になるオクラなどが入っています。楽しみにしててください☆



旬の食材を食べよう

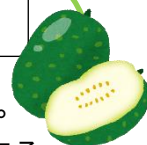


～なす～ 7月3日(金)の献立



なすは90%が水分でできており、体を内側から冷やしてくれる働きがあります。なすやきゅうり、トマトなど夏野菜には水分を多くふくむものがたくさんあります。夏に旬の野菜を食べるということは、熱中症予防にもなるかもしれませんね！

～とうがん～ 7月13日(月)の献立



とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。夏が旬の野菜ですが、涼しく暗いところで保存すると、冬までもつことからこの名前がつけました。

愛知県はとうがんの生産量が全国2位で、特に東三河地域で多く生産されています。給食のとうがんも東三河産です。地元の野菜をおいしくいただきましょう。

かんたん ちょうしょく 簡単！朝食レシピ

～きゅうりとトマトの簡単あえ～



【材料】 4人分

- | | | |
|------------|---------|-----|
| ・きゅうり | 2本 | } A |
| ・ミニトマト | 8個 | |
| ・ハム | 4枚 | |
| ・とりがらスープの素 | 小さじ 1/2 | |
| ・さとう | 少々 | |
| ・塩 | 少々 | |
| ・ごま油 | 小さじ1 | |
| ・ごま | 少々 | |

作り方

- ① きゅうりを洗ったら、ヘタを切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ミニトマトはヘタを取り、洗って半分に切る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ボウルにきゅうり、ミニトマト、ハムを入れ、Aを加えてあえる。
- ⑤ 器に盛りつけて完成。

お好みで刻んだ大葉をあえて香りを楽しむのもよいですね♪