



令和7年度
7月号

清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

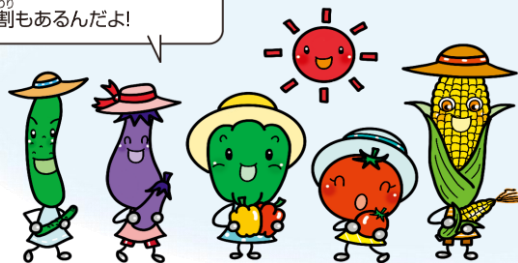
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

むきむき、楽しいよ!



食育の一環として、学校では給食で使う野菜の下準備のお手伝いを、こどもたちにもしてもらっています。空豆のさやむきやとうもろこしの皮むきなどです。これからの季節は、とうもろこしの皮むきが手軽でおすすめです。

また、枝豆は、とりたてを枝付きのまま買い、枝からさやを外してすぐに茹でるとおいしいです。軍手などをつけて、とげなどに注意しながら、おうちでも積極的にお手伝いをしてもらいましょう。



清瀬産のとうもろこしや枝豆もおいしい季節です。ご家庭の夏の食卓を豊かにしていただけたらと思います。

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「体からのおたより」です。毎日、すっきりと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。暑いからと言って冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりするとお腹をこわし、やわらかいいやなにおいのうんちがでやすくなります。また水分補給がしっかりとできているかは、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こころがけましょう。



清瀬の野菜をいただきます!

