



令和4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)

暑さが厳しくなってくると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。  
夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭が  
ぼ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。  
楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

### 夏ばて予防

### 夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



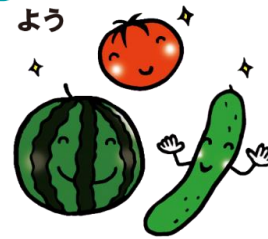
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



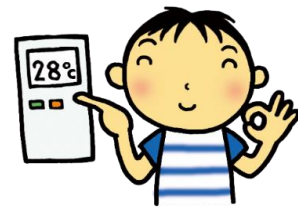
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入るの飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



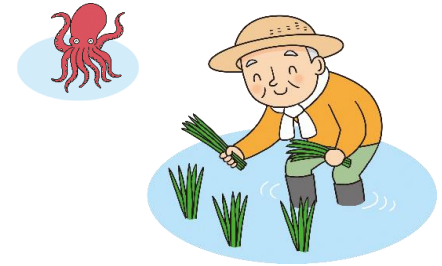
楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 「夏至」「半夏生」と「たこ」

「夏至」とは、1年のうち昼が最も長い日をいい、今年(ことし)は6月21日でした。  
「半夏生」とは、夏至から数えて11日目(にち)をいい、今年(ことし)は7月2日(土)にあたります。

昔は夏至が過ぎて半夏生まだが、田植えの目安とされていたことから、ことから、この時期に「たこ」を食べて、豊作を願う地域があります。

たこの足は、くっついてはなれないことから、田に植えた「いね」の苗が、たこの足のように大地にしっかりと根付き、豊作になるように願い、たこを食べるようになったそうです。



半夏生(はんげしょう)にちなみ、給食では7月1日(金)に「たこめし」を作ります。

## たの むきむき、楽しいよ!

食育の一環で、学校では給食で使う野菜の下準備のお手伝いをしてもらうことがあります。6月は1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。7月は3年生が枝豆のさやとりを行いました。枝豆は、とりたてを枝付きのままを買ってきて、外してすぐに茹でるとさらにおいしいそうです。軍手などをつけて、とげに注意をしながらおうちでも積極的にお手伝いをしてもらい、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。

きよせさん やさい 清瀬産の野菜をいただきます。



じゃがいも



トマト



ピーマン



えだまめ



きゅうり



なす