

食育だより



令和4年
7月号

(毎月19日は食育の日)

市川市立二俣小学校

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏ばて気味の人はいませんか？ 夏ばて対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて予防には、栄養と休養が大切!!

★こんな症状があったら、夏ばてかも...



授業中にボーッと
してしまう



食欲がわかない



お母の調子が悪い

★夏ばてを予防、治すためには...



バランスよく食べる



こまめに水分補給をする

のどがかわく前に
少しずつ。ふだんは、
みずむぎ茶や
水か麦茶で!



冷たいものをとりすぎない



28℃
冷房の温度に気を
つける

夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!!

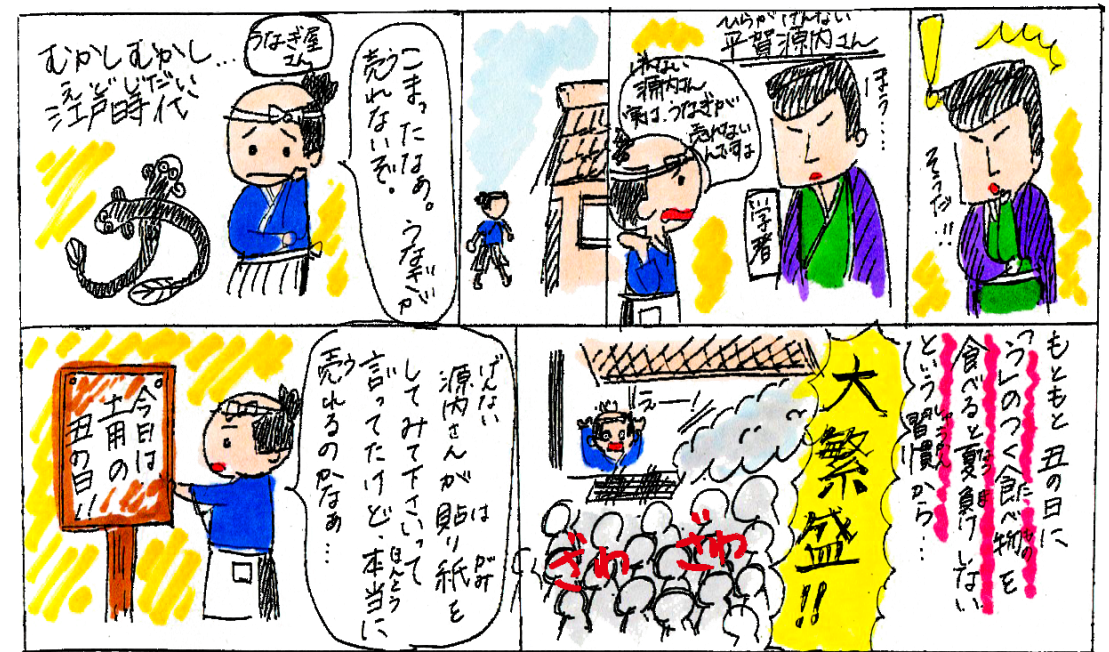
夏になると、なす、きゅうり、トマト、さやいんげん、とうがん、オクラ、ゴーヤーなどの夏野菜がお店にたくさん出回ります。夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」ができます。カレーに入れて「夏野菜カレー」にしてもいいですね。また「大葉(しその葉)」や「みょうが」など夏が旬の香味野菜は、さわやかな香りとアクセントの効いた味で食欲を増してくれます。旬の夏野菜を上手に使って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



土用の丑の日??

「土用」の「立秋」の前18日を「夏の土用」という。「土用」～「立秋」が一番暑いといわれています。

「土用の丑」の日には、うなぎがよく食べられます。じつはこの習慣、江戸時代に始まったそうです。どんなことがあったのでしょうか...



「土用の丑に『う』がつくうなぎを食べよう」という、源内さんが考えたコマーシャルがきっかけだったのです。今はうなぎがとれなくなったので、代わりにあなごやいわしのかば焼きや豚肉を食べることがあります。また「土用しじみ」といって、しじみを食べることもあります。