



食育だより7月号

令和7年7月 白山市立蕪城小学校



梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまい、体力がなくなってしまうことがあります。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えるですね。

手作りドリンク「アイスレモネード」
(ケン酸たっぷりでスポーツの後の水分補給にもぴったりです。)
おうちの人とつくってね!

作り方

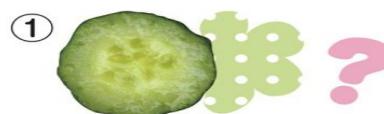
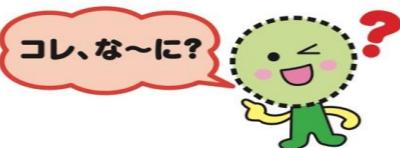
- 飾り用レモンを数枚切っておく。
- 残りのレモン3.5個分をしぼっておく。
- 水と砂糖を小鍋に入れて、火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、②のレモン汁とはちみつを加えて混ぜる。
- あら熱が取れたら、冷蔵庫で保管する。好みの量を水またはソーダでうすめて飲む。

材料

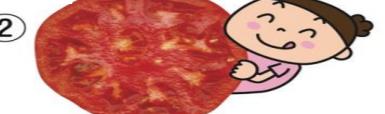
レモン汁 1カップ弱(レモン3.5個分)
砂糖 1/2カップ
はちみつ 1/4カップ
水 1カップ
飾り用レモン 0.5個分

夏野菜クイズ

これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜でしょう？



ヒント: カッパが好きなもの?!



ヒント: まっかな…



ヒント: あかやきいろもあります



ヒント: ねばねばしています



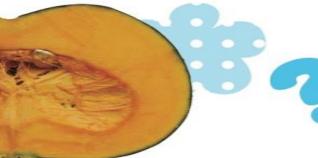
ヒント: ふゆまでほぞんできる



ヒント: エッグplant



ヒント: グリーンカーテンのやさいにおすすめ



なつ しょくせいかつ かんが 夏の食生活について考えよう

① つめ 冷たいものを飲みすぎたり、 食べすぎたりしない。

暑いからといって、冷たいものばかり食べているとおなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。



② あさ 朝ごはんをしっかり食べよう!

1日のエネルギーのもとは朝ごはんです。暑くて食欲がなくても必ず食べましょう。



③ なつやさい 夏野菜をたっぷり食べよう!

夏野菜は太陽の缶詰め！ビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗といっしょにビタミン類もからだの外に流れ出ます。夏はとくに色のこい野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べるよう心がけましょう。



④ ぎゅうにゅう むぎちゃ のどがかれいたら、牛乳や麦茶 を飲もう！

暑い夏には、冷たく冷やした牛乳がおいしいです。牛乳を飲むときはゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつゆっくり牛乳の甘さを味わって飲みましょう。ミネラル豊富でノンカフェインの麦茶もおすすめです。



⑤ れいぼう き 冷房にも気をつけよう!

暑いからといって冷房のある部屋にばかりいると、おなかが冷えて胃や腸のはたらきが悪くなります。また、外で汗をかいたまま、着替えずに冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。



⑥ しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう!

夏は食中毒が起こりやすい季節です。生ものはなるべく食べないようにし、よく加熱してから食べましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心してはいけません。なるべく作り置きをせず、食べ切るようにしましょう。

