



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たいですね。



手作りドリンク「アイスレモネード」
(クエ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。)
おうちのひととつくってね!

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



作り方

- ① 飾り用レモンを数枚切っておく。
- ② 残りのレモン3.5個分をしぼっておく。
- ③ 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。
- ④ あら熱が取れたら、冷蔵庫で保管する。お好みの量を水またはソーダでうすめて飲む。

夏野菜クイズ

コレ、な～に？



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



なんだろ?



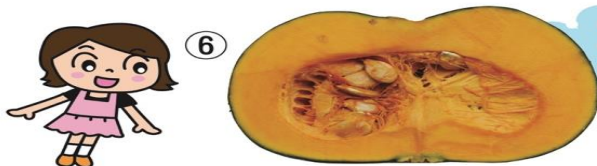
ヒント: ねばねばしています



ヒント: エッグプラント



まわりがむらさき色をみせるわ



ヒント: ふゆまでほぞंदきる



ヒント: グリーンカーテンのやさいにオススメ



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 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 朝ごはんをしっかり食べよう!

1日のエネルギーのもと
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 夏野菜をたっぷり食べよう!

夏野菜は太陽の缶づめ! 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
ように心がけましょう。



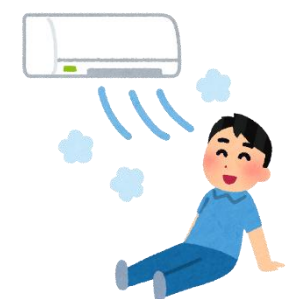
④ のどがかわいたら、牛乳や麦茶を飲もう!

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 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 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。



夏野菜クイズこたえ・・・①きゅうり ②トマト ③ピーマン ④おくら ⑤なす ⑥かぼちゃ ⑦ゴーヤ