



食育だより

毎月19日は「食育の日」
令和6年 7月 発行
美野里中学校



いよいよ夏休みが始まります！部活動に全力投球する人、自分のペースでじっくり勉強に取り組む人、長い休みならではの様々な予定を計画している人、いろいろな人がいることでしょう。9月に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

元気に、夏休みを満喫しよう！

夏に心配なのが「夏バテ」です。晴れると猛暑で、夜も蒸し暑い夏。暑さで食欲がなくなる人はいませんか？でも、きちんと食事から栄養をとっておかないと、体はどんどん暑さに負けてしまいます。そこで、夏バテを防ぐ食事のポイントを押さえておきましょう！

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



夏休みこそ野菜を食べよう！

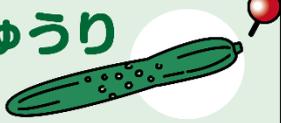
夏休み中は給食がなく、自分で食事を選ぶ機会が多くなりますね。毎年夏休みには、「みんなは野菜を食べているかな？」ということが気になります。今は何を食べても元気に生活できているかもしれません。でも、この先何十年も経った頃、「あの時食べておけばよかった…」ということにならないよう、今から食べる習慣をつけていきましょう。

野菜は、体の調子を整えたり、病気を予防したりする、健康には欠かせない食べ物です。今は夏野菜がおいしい時期です。ぜひ食べてみてください。

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり



約 95% が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



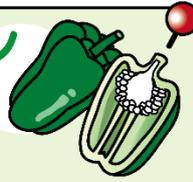
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミン A に変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



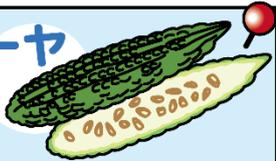
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミン C や「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



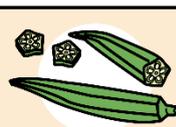
米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



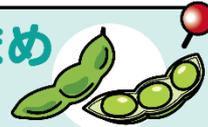
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミン C が豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

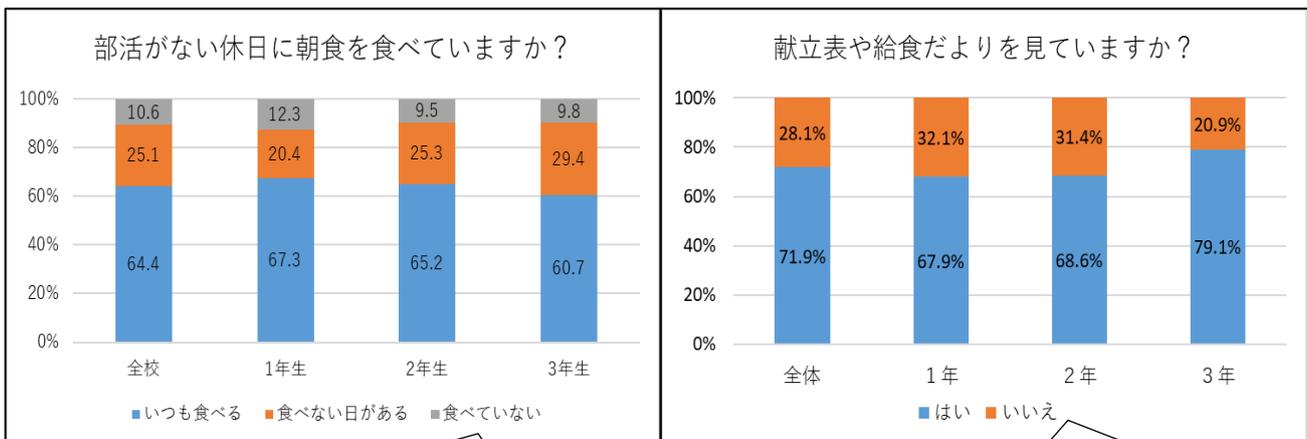
えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

食生活アンケートの結果より

6月には、食生活に関する調査へのご協力、ありがとうございました。たくさんの質問の中から、気になったところをいくつか紹介します。



どんな日でも朝食は大切です！しっかり食べましょう！

皆さんに知ってもらいたい情報が満載です！ぜひご覧ください！