



令和7年6月30日
大田区立馬込小学校
校長 山本 秀一
栄養士 植松 友里



夏バテを防ぎましょう！

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐためには、生活習慣を整えることが大切です。次のことを意識して過ごしてみましょう。

こまめな水分補給 のどがかわく前に水分補給をすることが大切です。	栄養バランスのよい食事 食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて、夏バテに負けない体をつくしましょう。
温かいものを食べる 冷たい食べ物や冷房などで体内が冷えている場合があります。温かいものもとしましょう。	十分な睡眠 睡眠が足りないと体調をくずしやすくなります。寝る時の室温も調整しましょう。



七夕と食べ物

7月7日は七夕です。七夕は中国の古い伝説がもとになっているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになってしまったため、二人は天の川の兩岸に引きはなされてしまったといわれています。現在の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には夏の野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりします。



★給食委員会「給食もりもり集会」★

6月24日(火)に給食委員会の児童による「給食もりもり集会」がありました！委員会で話し合い、食品ロスをテーマに発表しました。食品ロスを知ってもらうために、自分たちで調べて説明やクイズを考えました。問題やイラスト、クイズを書いて、動画の撮影をしました。馬込小学校のみなさんが食品ロスについて知り、少しでも食品ロスが減るといいですね。2学期は、食品ロスを減らすための活動を考えていく予定です。

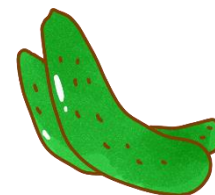


夏野菜を食べよう！



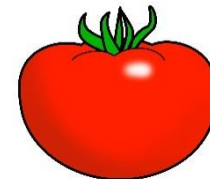
きゅうり

きゅうりの95%は水分です。ミネラルも多く、水分補給源にぴったりの野菜です。



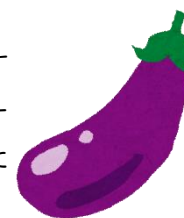
トマト

トマトには、昆布と同じうま味成分のグルタミン酸が含まれています。料理のおいしさがアップします。



なす

なすは、油をよく吸収するので、夏バテでエネルギー不足のときに炒めものなどにすると効率的です。



とうもろこし

とうもろこしには糖質が多く、エネルギー源になります。食物繊維も多いので、お腹の調子も整えます。



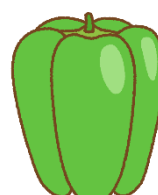
かぼちゃ

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富です。油で炒めるとビタミンEの吸収率がアップします。



ピーマン

大きめのピーマンにはレモン1個分のビタミンC量が含まれています。



オクラ

オクラをきざむと出てくるねばねばは、ペクチンという食物繊維です。切ると星の形に！



ゴーヤ

苦瓜とも呼ばれるように苦みが特徴です。ビタミンCが多い野菜です。熟した赤い種は甘味があります。

