



令和8年6月吉日
大田区立馬込小学校
校長 長町 正弘
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りましょう。	
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。

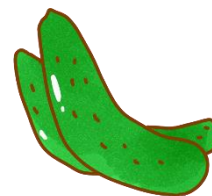


夏野菜を食べよう！



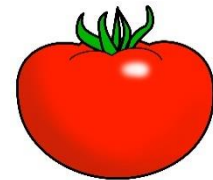
きゅうり

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。



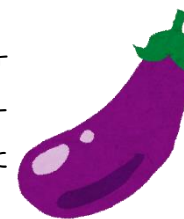
トマト

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。



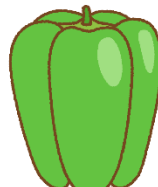
かぼちゃ

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。



第14回 大田区学校給食展 <食は生きるちから 心とからだを育てる学校給食>

【日時】 令和8年7月28日(火)～30日(木)の3日間

28日(火)は、午前11時～午後4時30分

29日(水)は、午前9時～午後4時30分

30日(木)は、午前9時～午後2時30分

【場所】 大田区役所 1階北ロビー

大田区の給食紹介や
回転釜体験、レシピの
配布もあります♪

