

7月 食育たより

2026年

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では、冷房の使用が勧められていますが、屋外との気温差が大きいと体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなるため、夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスの良い食事が大切です。

厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

食欲がないときには、スープや麺類など、消化が良く食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

給食レシピ

七夕にどうぞ！七夕汁
7月7日(火)の給食に登場！

そうめんは七夕の行事食です。

機織りの糸や天の川に見立てて食べる風習があります。



〈作り方〉

- ①Aでだしをとる。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんは短冊切り(星型で型を抜いてもいいですね)、オクラ・葉ねぎは小口切り、木綿豆腐は一口サイズにする。
- ③①に、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮て、うすくちしょうゆを加える。
- ④③を混ぜながら、そうめんが固まらないように、ぱらぱらと入れ煮る。
- ⑤オクラ、葉ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

- 【材料】4人分
- そうめん …… 1/2束
 - 木綿豆腐 …… 1/4丁
 - たまねぎ …… 80g
 - にんじん …… 40g
 - オクラ …… 20g
 - 葉ねぎ …… 20g
 - うすくちしょうゆ …… 大さじ1
 - 削り節 …… 10g
 - A だし昆布 …… 1g
 - みず …… 800ml

「やさいをそだてよう」 大島小学校2年生

- ・肌が丈夫にする
 - ・おなかの調子を整える
 - ・目の健康を守る
- どんな働きの野菜だったかな。



見たことある！



町内の小学校2年生と、いろいろな野菜の花や実り方のクイズをしました。野菜には、いろいろな種類があり、それぞれ働きがあること学びました。

子どもたちからは、「知っている!」「見たことある!」などの声があがりました。

野菜の写真を見て色を塗る場面では、細かな色の違いも表現しながら色塗りをしていました。

こんな質問がありました！「ピーマンの花は、なぜ白いの？」



ピーマンの花が白いのは、花の中にある色を作る成分が白い色を出すからです。白い花は、虫たちが見つけやすくて、受粉を助ける役目もあります。花の色は植物によって違います。花の色が違くと、虫の種類によって好きな花も変わるかもしれませんね。

ゴックントラブル 注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

あまのもの ようじん
甘い飲み物、こんなところにご用心!

回当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



ジュースは糖分が
とても多いものがあります。
飲みすぎは太りすぎの原因に!

大事な食事が
食べられなくなる!



栄養が偏る
原因に!

夏ばての原因にも
なってしまう!



血液中の糖分量が
急な変化を繰り返すと、
疲れやすくなります。

〈飲み方ワンポイント〉

ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲むのもいいですね。