

食育だよい



鴻巣市立鴻巣中央小学校

気温が高く、暑さが一段と厳しくなってきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないように気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前にこまめに水分補給をするようにしましょう。



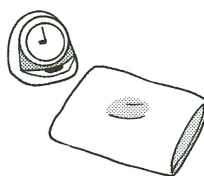
冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



★2年生 とうもろこしの皮むき体験★

7月5日(金)に2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました！！



【児童の感想】

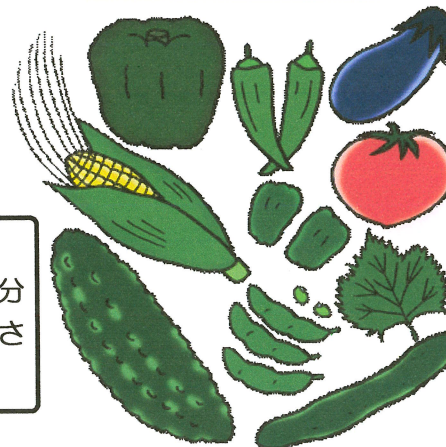
- ・むずかしくてたいへんだったけど、がんばりました。調理員さんがこんなにたいへんなのがわかりました。
- ・とうもろこしのかわはスーっとむけました。ひげは、黄みどりのところはつるつる、ちいろのところはザラザラしました。

【かぼちゃ】
 ビタミンA、C、Eが豊富。栄養は、野菜の中でもトップクラス。

【オクラ】
 ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップ。

【なす】
 油をよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは血管をきれいにする。

【とうもろこし】
 胚芽部分に無機質やビタミンがたっぷり。



【きゅうり】
 水分がとても多く、食べると水分補給に。カリウムはむくみ予防に役に立つ。

【ゴーヤ】
 ビタミンCが多く、苦み成分は胃を丈夫にし食欲を増進させる。

【ピーマン】
 ビタミンCが多く、苦み成分には胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

【えだまめ】
 豆と野菜のよいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

【しそ】
 カロテンとカルシウムが多く、食欲を促す和のハーブ。

生野菜は、歯ごたえがあり食感もいいですが、ゆでたり、炒めたりして軽く火を通した方が甘みが出て風味が良くなり、苦みや青臭さがなくなります。また、油を使って料理するとビタミンAの吸収も良くなります。

【ホキのレモン風味】 7月16日(火)実施

【材料：4人分】

ホキ	4切
片栗粉	50g
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- ①ホキに片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ、揚げ焼きにする。
- ②鍋に、水、砂糖、しょうゆ、レモン果汁を入れ、煮る。
- ③①のホキに②のたれをかける。

※ホキの他に、タラ、メルルーサなどの白身魚でもおいしく食べられます。

【児童の皆さんへ夏休みに向けて】

早寝、早起き、朝ご飯、朝排便を心がけてください。また、おうちでも朝食作り、お手伝いなど、たくさんできると良いですね。