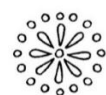




食育だより 7月



令和7年 蓮田市 No.44



いよいよ本格的な夏が始まります。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能が低下しやすくなります。夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



暑い夏!!元気に過ごす食生活のポイント



早寝・早起き・朝ごはん



生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が大切です。

主食・主菜・副菜のそろった食事

夏の食事は単品になりがちです。いろいろな食材をバランスよく食べましょう。

こまめな水分補給

水やお茶をこまめに飲み、熱中症に注意しましょう。
また、部活やスポーツなどで、汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



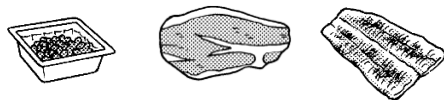
お菓子や冷たいもの とりすぎに注意



暑くなると、冷たいアイスやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、空腹を感じなくなってしまい、食事の量が減り、夏ばての原因になってしまいます。

ビタミンB1を多めに

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。



1日3食、規則正しい食事

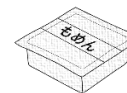
暑いと、食欲がおちやすくなりますが、毎日3食しっかりとり、栄養不足を防ぎましょう。食欲がわかない時は、カレー粉やレモン汁、お酢などを活用してみましょう。冷菜にしてみるのもいいですね。

鉄強化献立 ～7月8日～

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロ빈は肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。ですからこの鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」などの症状があらわれます。

鉄を多く含む食品

- ・肉（特にレバー・牛肉）
- ・魚介（あさり・しじみ・かつおなど）
- ・緑葉色野菜（大根の葉・小松菜・ほうれん草など）
- ・豆類（特に大豆製品）
- ・海藻（ひじき・わかめ）



学校発 食育レポート



黒浜小学校 編

さやむきの体験学習をしました。



2年生がグリーンピースの
さやむきをしました。
グリーンピース入りの
わかめごはんとして旬
の味を味わいました！



3年生がそら豆のさや
むきをしました。
さやの中は、ふわふわ
でベッドのようでした！



楽しくさやむきをすることができました。旬の食材をたくさん味わってほしいです。