

# ぱくぱく

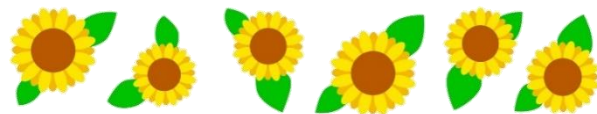
No. 4 R4.7  
 栄養教諭 中村 智子

## 夏休み 中も規則正しい食生活を!

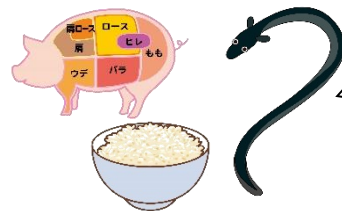
待ちに待った、夏休みがやってきます。夏休み中は、生活リズムが乱れがちです。また、暑さのために食欲が落ちたり、睡眠不足になったりもします。夏休みを元気に過ごすためには、まず、早起きをして朝食をしっかり食べましょう。だいたい決まった時間に1日3回の食事を栄養バランスよく食べることが大切です。そして、日中に十分体を動かすことを心がけ、次の日に早起きできるように、夜は早く寝るようにしましょう。

暑い日が続くと、冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなると思います。しかし、冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなったり、お腹の調子が悪くなったりして、よけいに夏バテしやすくなってしまいます。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事のときは温かいものを1食に1品は取り入れるようにするとよいです。夏ばてを防いで、楽しく夏をすごせるようにしましょう。

### 夏におすすめの食材



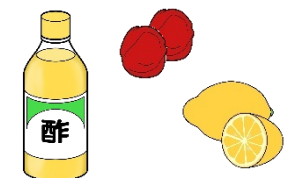
ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれる食品



豚肉やうなぎ、玄米などに多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。

ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、エネルギーが不足して疲れやすくなったり、イライラしたりします。

酸味のある食品



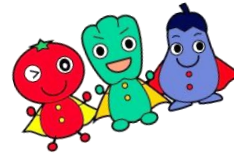
梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。

また、酸味には食欲を増す効果もあるので、暑さで食欲が落ちるこの時期には、積極的に取り入れてもらいたい食品です。

そして

## 夏野菜を食べよう!

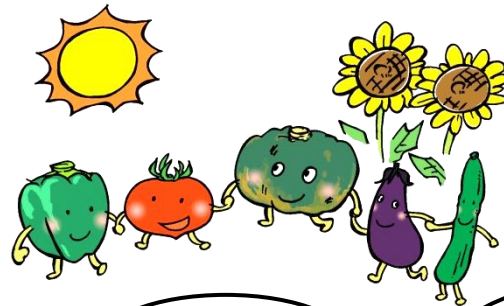
夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、おくら、えだまめ、とうもろこし、にがうり、とうがんなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりあびた夏野菜は、おいしく、栄養価も高いです。



### 夏野菜のパワー



暑さでほてった  
 体をさます!



美肌効果ばつぐん!

水分たっぷりなの  
 で水分補給にも!

夏バテ防止!

汗と一緒に失われがちな  
 ビタミンCがたっぷり!

3年生が総合的な学習の時間「好きっちゃ若松 ~若松野さいにちょうせんしょう~」の学習で、JAの方や農家の方に協力していただきながら、花房畑でトマトときゅうりを育てました。



水やりやわき芽かき、カラスから守るためのかかし作りなど、頑張ってお世話してきた野菜の味は格別だったようです。ただ、ちょっと見ない間におばけのような大きなきゅうりができたり、大きな傷のあるトマトができたりしたので、農家さんに来ていただいて、野菜づくりの工夫や、どのようなお世話をしているか質問させていただきました。質問に対する農家さんの答えを聞いた子どもたちは、日ごろ口にしている食べ物が大切につくられていることを知り、食べものに対する感謝の気持ちが芽生えたようでした。