



令和8年6月30日
品川区立清水台小学校
校長 高橋 健一
栄養士 酒井 萌衣

湿度の^{しつと たか}高い、暑い^{あつ ひ}日が続いて^{つづ}います。「疲れ^{つか}がとれない」「食欲^{しょくよく}がわからない」など、夏バテ^{なつ ぎ み}気味の人は^{ひと}いませんか？夏バテ^{なつ ぎ み}対策には規則^{きそく}正しい生活^{せいけつ}と、栄養^{えいよう}バランスのとれた食事^{きほん}をすることが基本^{きほん}です。早寝^{はやね}早起^{はやお}きをして、しっかり朝ごはん^{あさ た}を食べて、これからますます暑^{あつ}くなる夏^{なつ}を元気に^{げんき}過ご^すしましょう。

夏^{なつ}を元気に^{げんき}過ごす食生活^{しょくせい}



【早寝^{はやね}早起^{はやお}きをして1日3食^{いちにち しょく}しっかりとりましょう】
朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆふ}バランスの良い食事^{よ しょくじ}をきちんと食べ^たましょう。遅くまで起き^{おそ}ていると、朝^{あさ}に起き^おられず、食欲^{しょくよく}もなく、朝ごはん^{あさ た}抜き^ぬになってしまいます。早寝^{はやね}早起^{はやお}きを心^{こころ}がけて、朝ごはん^{あさ}からしっかり^た食べ^たましょう。

【こまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をしましょう】
のどが渴^{かわ}く前にこまめに水分^{すいぶん}をとることが大切^{たいせつ}です。甘いジュースや炭酸飲料^{たんさんいんりょう}、スポーツドリンクには砂糖^{さとう}が多く含ま^{ふく}れているので、飲み過ぎるとむし歯^{むし}や肥満^{ひまん}などの原因^{げんいん}になります。スポーツドリンクは運動^{うんどう}後^ごやたくさん汗^{あせ}をかいた時^{とき}に飲む^のようにして、普段^{ふだん}の水分補給^{すいぶんほきゅう}は水^{みず}や麦茶^{むぎちゃ}などを選^{えら}ぶようにしましょう。

【冷たいもの^{つめ}のとりすぎに気^きをつけましょう】
暑い夏^{あつ なつ}は冷たいもの^{つめ}をとりたくなりますが、冷たいもの^{つめ}のとりすぎは、胃^い・腸^{ちよう}に負担^{ふたん}がかかります。また、お腹^{なか}が冷えることで食欲^{しょくよく}が落ち、夏バテ^{なつ ぎ み}の原因^{げんいん}にもなります。食事^{しょくじ}の時^{とき}は、温かい汁物^{あたた するもの}や飲み物^{の もの}を取り入^いれるようにしましょう。

夏バテ^{なつ ぎ み}を防ぐ食べ物^{た もの}



夏バテ^{なつ ぎ み}は、主にビタミンB1不足^{おち}によって起こります。ビタミンB1は豚肉^{ぶたにく}や玄米^{げんまい}、大豆製品^{だいすせいひん}（豆腐^{とうふ}・納豆^{なっとう}など）、うなぎ^{うなぎ}などに多く含ま^{ふく}れます。「アリシン」という成分^{せいぶん}を多く含むたまねぎ^{たまねぎ}、にんにく^{にんにく}、にら^{にら}、ねぎ^{ねぎ}と一緒に調理^{いっしょ ちようり}すると、効果^{こうか}的にビタミンB1をとることができます。



夏野菜^{なつ やさい}を食べ^たましょう！



夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}といえば、トマト・きゅうり・なす・ピーマン・かぼちゃ・えだまめ・とうもろこしなどたくさんあります。夏の日差し^{なつ ひ ざし}をたっぷり浴^あびて育^{そだ}った夏野菜^{なつ やさい}はビタミン^{なつ やさい}が豊富^{ほうふ}で、さらに水分補給^{すいぶんほきゅう}にもなります。おいしい夏野菜^{なつ やさい}をたくさん食^たべて、夏^{なつ}を元気に^{げんき}過^すしましょう。



トマト

ビタミンCやカロテン、抗酸化作用^{こうさんかきよう}のあるリコピン^{ほうふ}が豊富^{ほうふ}です。



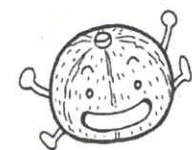
なす

油^{あぶら}との相性^{あいしやう}が良く、揚げ^あげたり炒め^{いた}たりして食^たべることでエネルギー補給^{ほきゅう}に役立^{やくだ}ちます。



ピーマン

ビタミンCやカロテン^{ほうふ}が豊富^{ほうふ}です。完熟^{かんじゆく}した赤ピーマン^{あか}はさらに栄養^{えいよう}が豊富^{ほうふ}になります。



かぼちゃ

カロテンやビタミンC・E^{ほうふ}が豊富^{ほうふ}です。カロテンやビタミンEは油^{あぶら}で炒め^{いた}たり、揚げ^あげたりすると体^{からだ}への吸^{きゆうしゆう}収^{しゆう}アップ！

とうもろこしの皮むきに挑戦！

とうもろこしのおいしい季節^{きせつ}となりました。7月8日(水)^{がつよう か}に、2年生^{ねんせい}がとうもろこしの皮むきに^{かわ}挑戦^{ちようせん}します。皮^{かわ}をむいたとうもろこしは、当日^{とうじつ}の給食^{きゆうしゆく}でおいしくいただきます。千葉県^{ちばけん}多古町^{たこまち}のとうもろこし農家^{のうか}の方^{かた}と、とうもろこしについて、オンライン^{おんらいん}でお話^{はなし}を聞^きかせていただきます。



こんげつ

今月^{こんげつ}のおすすめメニュー サーターアンダギー

＜材料＞（10個分）

- 小麦粉^{こむぎこ}・・・160g
- ベーキングパウダー・・・20g
- たまご・・・60g
- サラダ油^{あぶら}・・・18g
- 砂糖^{さとう}・・・60
- 豆乳^{とうにゅう}・・・35g
- 揚げ油^{あ 揚げ油}・・・適量^{てきりよう}

＜作り方＞

- 小麦粉^{こむぎこ}・ベーキングパウダーは合わせて3回^{かい}ふるっておく
- 豆乳^{とうにゅう}で砂糖^{さとう}をとかしておく
- たまごを割りほぐす
- ②③をよく混ぜ^ま合わせる
- ①に④を加え混ぜ^{くわ}合わせる
- 丸め^{まる}た⑤を170℃の油^{あぶら}で揚げ^あげる