

食育だより

もぐもぐ

毎月 19 日は食育の日
長倉小学校

8月

今年は夏休み期間が少し短くなっています。しかし、元気な心と体で2学期を迎えるためには、いつもの長い夏休みと同じように、お休みの日も規則正しい生活・食生活を送ることが大切です。今年は猛暑が予想されています。夏の暑さに負けないためにも、食事をしっかりとって、体調を整えましょう。

夏バテしないために

夏バテ 対策 3つのポイント



毎日 3 食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんでも食べることも大切ですよ。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渴く前に、水かお茶で少しづつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。



暑いときは、清涼飲料水が飲みたいけれど…水分補給はどうしたらよいのかな?

暑いときにジュースなどの清涼飲料水を飲むのは甘くておいしいですね。しかし、この清涼飲料水、飲みすぎると体に良くないことがでてきます。暑い中での激しい運動をするときなどはスポーツ飲料（イオン飲料）もおすすめですが、普段の水分補給は、水か麦茶が向いています。かしこく上手に水分補給をしましょう！

清涼飲料水（ジュース）の注意点

水分補給には向かない



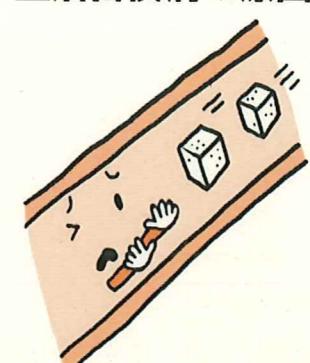
糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使おう。

食欲がわからなくなる



血液中の糖分の量（血糖値）が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。

生活習慣病の原因に



血糖値が急に上がると血管が傷つく。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクも高めてしまう。

体が疲れやすく、のどもかわきやすい



ひどい場合は、急性の糖尿病「ペットボトル症候群」になってしまい危険性もある。

むし歯になりやすい



口の中では砂糖水で歯がすすぐれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。

太りすぎの原因に



使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられて太る原因になる。

新型コロナウイルス感染予防のため、学校でなかなか食育が進められない状況ですが、下記のように楽しみながら食について知ることができるホームページがありますので、夏休み期間などにご家庭でぜひご覧ください。

「おうち de 食育」

http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/index.html

やってみようよ！



おうちde食育bingo ①

1. 毎日朝ごはんをしっかりと食べている！



2. おうちで料理やお手伝いをしたことがある！



3. おうちで食事の準備や後片付けをしている！



4. 1日1回以上家族と食事をしている！



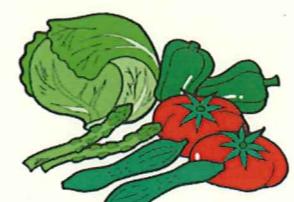
5. 朝・昼・夕と1日3回きちんと食事をしている！



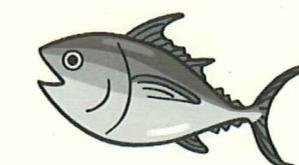
6. 田んぼや畑でお米や野菜を収穫したことがある！



7. 好き嫌いなく野菜をしっかりと食べている！



8. 好き嫌いなくサカナをしっかりと食べている！



9. 好き嫌いなく牛乳やチーズ、ヨーグルトを食べている！



○ルール

- ①ふたり以上で問題を出し合ってあそんでください。
 - ②1~9の問題を読んで、自分の食生活がでできていたら、イラストに○をつけてください。
 - ③小さな子供たちは、家族とお話をしながら○をつけてもOKです！
 - ④タテ・ヨコ・ナナメどれかが、つながったら大きな声で「bingo！」といってください！
- その前に、bingoにあとひとつになったら「リーチ！」もわすれないでね！

KIDS' BOX キッズボックス

お子さまと一緒に読みください。

食べ物の「ふしぎ」を考えよう！

食べ物には、ちょっと考えると「あれ？」「なぜだろう？」って思うことがありますよね。みんなも、そんな身近な「ふしぎ」の理由を、科学の知識で調べてみませんか？

■大根おろしがからいのは、なぜ？

煮ると甘い大根。すりおろすとからくなるのは、細胞がこわされて酵素反応が起こり、アリルイソチオシアネートというからさの成分が生まれるから。この物質は、ワサビやカラシにも含まれています。細胞のこわれぐあいで、からさは変わるから、いろんなすりおろし方でためしてみよう！



■エビやカニ、生の時は黒っぽいのに…

ゆでると赤になりますね？これは、からや甲羅の中のアスタキサンチンという色素が、熱分解されて変化するから。この色素は、生きている時はたんぱく質と結びついて、黒とか青に近い色、つまり、保護色を作っているのだそうです。マダイがピンク色なのもエビなどをえさにしてるからだそうです。



■タマネギを切ると涙が出るのは？

それは、タマネギの中の硫化アリルという成分が蒸発して目にしみるから。タマネギをよく冷やしておくと、その蒸発する量は減るそうです。でも、この成分には疲れをとったり、食欲を出してくれる働きがあるから、嫌いにならないで！



■お肉の色が、時間で変わるのは？

たとえば、牛肉は、切った直後は黒く、次にあざやかな赤になり、最後はくすんだ茶色になります。これは、ミオグロビンという肉特有の色素タンパク質が酸素に反応して変化するから。この物質は、筋肉が動くのに必要な酸素をためておく役割があるんだよ。

