



## 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

### 夏に心がけたい食事のとり方

#### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



#### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

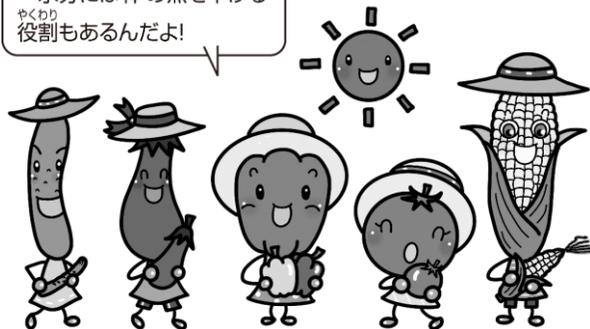


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



#### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



## 旬の野菜にふれましょう

とうもろこし

これから夏にかけて「とうもろこし」がおいしい時期です。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

7月2日の給食では、今年も東京都産のとうもろこしを使用する予定です。東京都産の最大の魅力は鮮度です!とうもろこしは、収穫後から鮮度が落ち始め、24時間経つと栄養や甘味が半減するといわれているため、東京都産のとうもろこしは、通常のものより甘くて美味しく食べることができます。

この日は、2年生がとうもろこしの皮むき体験をします。ぜひご家庭でも旬の野菜にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

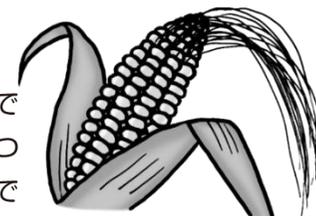
### 実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



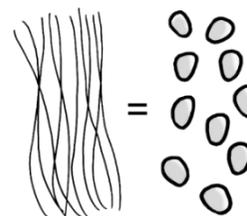
### ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つのつぶの先までの伸びています。



### ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



### ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがりです。

