



令和7年7月4日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

暑さに負けない食事をしよう

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ましょう。体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけたいですね。

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!



暑くて食欲がわから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!

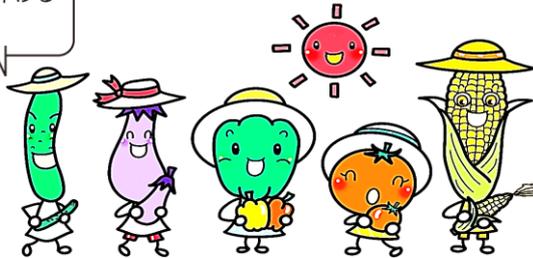


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが乾いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



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。



夏が旬でも「冬瓜」!

冬まで保存できるから「冬瓜」

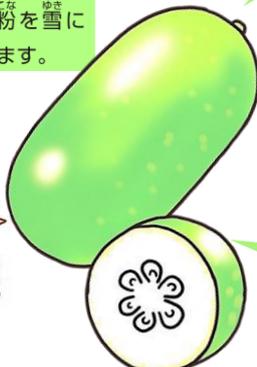
夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれます。また皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

夏の健康に!

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。種も漢方薬に用いられます。

ビタミンCがたっぷり!

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。

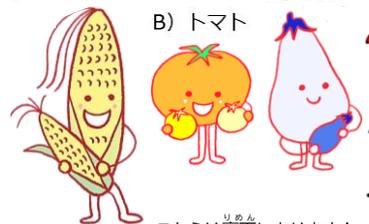


食育クイズ

Q. この食べ物は7月の暑い季節にぴったり! 焼くと香ばしくておいしいけれど、冷やして食べてもおいしいです。さて、この野菜は何でしょう?

ヒント: 実は黄色で、生産量は北海道が日本一です。「トウキビ」と呼ぶ地域もあります。

A) とうもろこし C) なす



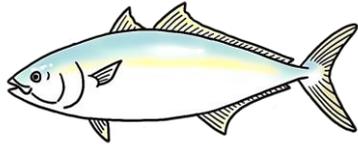
こたえは裏面にあります!

クイズのマークと答えのマークが並んでいます。



「青魚」と呼ばれる魚は、海のような深く濃い青い色の背中をもつ、赤身の魚を指すことが多く、すしの世界ではおなかの銀色にかけて「光り物」ともよばれますが、厳密な定義はありません。ただ、どの魚も良質なたんぱく質と、えさのプランクトンを経て体内に取り込まれるDHAやEPAなど人間の体によいはたらきをする脂質栄養が豊富です。

はまち(いなだ)



ぶりの幼魚で、大きさが20cm~40cmくらいのもの。関西では「はまち」、関東では「いなだ」と呼ぶ。

あじ



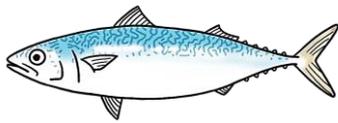
仲間の魚がたくさんあるが、ふつうは「マアジ」を指す。尾の近くにゼイゴというとげのようなうろこをもつ。味がよいのでこの名前がついたとされる。

いわし



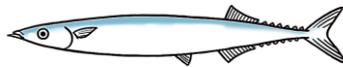
種類があるが、絵のいわしは「まいわし」。他に「うるめいわし」や「かたくちいわし」もある。まいわしはおなかに黒い斑点があるのが特徴。身はやわらかく、手でさばくことができる。

まさば



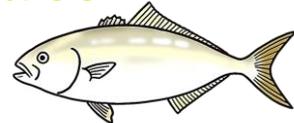
「まさば」「ごまさば」「大西洋さば」がある。まさばは背中に「さば紋」という波のような模様があるのが特徴。缶詰やさば節にも加工される。

さんま



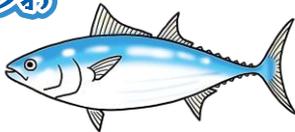
秋を代表する魚で「秋刀魚」の字も当てられる。近海で獲れた新鮮なものは内臓まで好んで食べられる。近年、漁獲量が急に減り、とても心配されている。

かんぱち



ぶりに似ているが、ぶりよりも温かい海を好み、色もやや黄色っぽい。上から見ると頭の部分に「八」の字のような模様があり、これが名前の由来とされる。

かつお



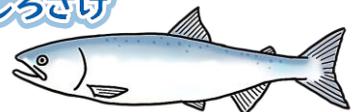
海流に乗り、日本近海を春と秋に通る。春の「初かつお」に対して、秋の「戻りがつお」は、夏に北の海でたくさんえさを食べ、あぶらがのっているのが特徴。

かます



スマートな筒のような形の白身魚。「赤かます」のほか、いくつ種類がある。赤かますは、ほどよくあぶらがのって上品な味。身がやわらかく、刺し身には向かないが、塩焼きのほか干物も人気。

しろざけ



日本で獲れる一般的なさけ。秋にふるさとに戻ってくるのが「秋さけ」だが、夏には「時知らず」という若いさけも海で獲れる。じつは白身魚で、身の赤色はえさのプランクトンの色。

こたえ

A. A) とうもろこし

とうもろこしは、夏の食べ物です。7月から8月にかけて収穫されたものは、とくに甘くておいしいです。完熟したとうもろこしは「穀物」になりますが、夏に若どりした未熟なとうもろこしは、「スイートコーン」とよばれ、「野菜」として扱われます。



もも

ももは水分がたっぷり、甘くてジューシーな果物です。果肉の色で大きく白桃系と黄桃系に分けられます。旬は6月頃から9月頃までで、7月頃が一番多く出回ります。おもな産地は、山梨県、福島県、長野県、山形県です。ももの原産地は中国で、その歴史は古く、日本最古の歴史書『日本書紀』にも登場しますが、現在食べられている品種とは異なります。ジューシーな今のももは、明治期以降に中国から導入された「水蜜桃」を品種改良したものです。夏目漱石の『三四郎』にも、この水蜜桃を汽車の中でやりとりするシーンが描かれています。

