



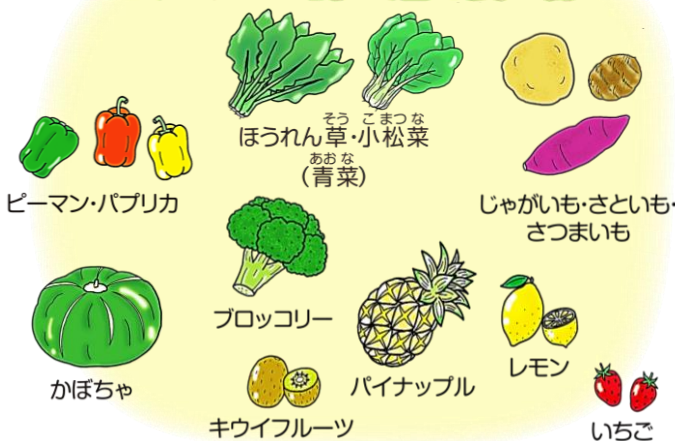
令和8年7月3日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

## ビタミンチャージで夏を健康に!

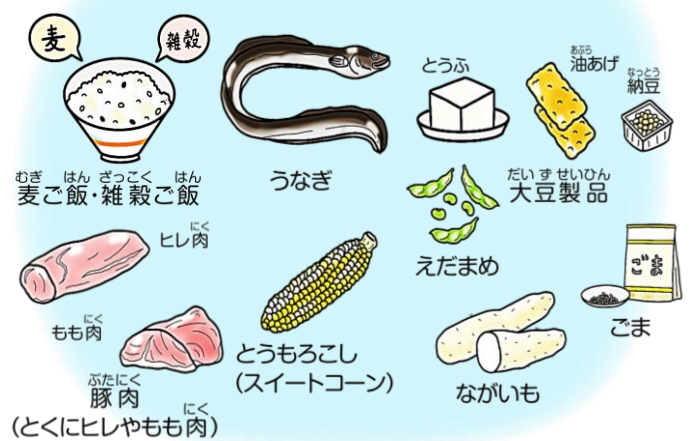
夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、とくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCは、ストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしが良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は、意識してとりたい栄養素です。



### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 食育まんが 七夕と七夕そうめん



### 食育クイズ

Q. 納豆には、どのくらいの歴史があるでしょう?

A) 300年くらい (江戸時代から)

B) 600年くらい (室町時代から)

C) 1000年以上 (平安時代から)

こたえは次ページにあります!

ちゅういほう  
**ゴックントラブル 注意報!?**  
 かわ なに  
**のどが乾いたとき 何を飲みますか?**

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでみると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。  
 水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

あま の もの ようじん  
**甘い飲み物、こんなところにご用心!**



口当たりがよくて  
 たくさん飲めるけど...

冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。



大事な食事が  
 食べられなくなる!

ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。



夏ばての原因にも  
 なってしまう!

こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんが の もの の かた  
**考えよう! 飲み物、飲み方**



スポーツドリンクは  
 上手に活用!

もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。



カフェイン注意!  
 エナジードリンク

カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して美味しい飲み物とはいえません。



飲み方や飲むものも  
 よく考えながら

ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

**こたえ**

A. C) 1000年以上



納豆は、大豆を発酵させて作られる伝統的な食品です。しかしながら、はっきりした起源はわかっていません。弥生時代には中国からすでに伝わっていたのではないかという説や、平安時代の書物に「納豆」という言葉が記されているので、その頃には納豆が存在していたと考える人もいます。ただ、とても有名な話に、源氏の祖先の武将、源義家が後三年の役(1083~87年)で奥州(今の秋田県)に遠征したとき、ゆでた大豆をワラに包んで持ち歩いていたら、数日後に豆がネバネバになり、食べてみたらおいしくて、それが日本の納豆の始まりだというものがあります。いずれにしても、とても長い歴史がありますね。

**七夕とそうめん**

七夕は、「織姫と彦星が年に一度だけ会える」というお話にちなんだ、伝統行事です。夜空を見上げて、星に願いごとをする日として、全国で親しまれています。地域によっては、七夕の日に「そうめん」を食べる風習があります。これは「7月7日に『素餅(さくべい)』という細長いお菓子を食べると、病気になる」とされた中国の古い言い伝えに由来するといわれます。これが日本に伝わり、素餅をルーツとして日本で進化したそうめんが七夕に食べられるようになったそうです。そうめんは天の川の流れをイメージして食べられます。星形のにんじんやオクラ、黄色いたまご、赤いトマトなどをのせて、目でも楽しみながら「七夕そうめん」を食べましょう。

