



令和5年7月3日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



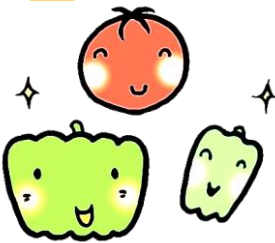
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



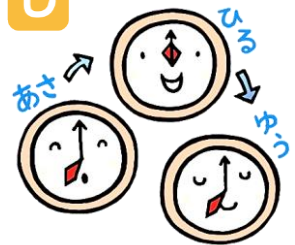
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

水分補給と3つの約束

① のどが渇く前に飲む

汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



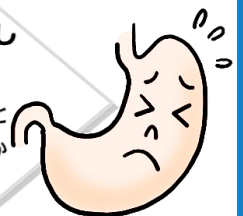
② 飲み物の種類に気をつけよう

ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



③ 飲みすぎに注意しよう

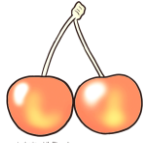
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！



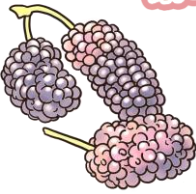
夏の訪れを告げる季節のくだものがあります。体の調子をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体のつかれをいやし、気分をリフレッシュします。旬のくだものをぜひ味わってみましょう。



さくらんぼ

さわやかな甘みと酸味が特徴。いつも隣同士のペアの美が多いのは、開花するとき1つの花芽から2輪で咲くことが多いからです。

桑の実



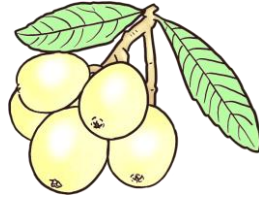
葉をかいこのえさにする桑の木になる実です。養蚕が盛んだった地域で今もよく見かけます。最初は赤いですが、黒ずんできた頃が甘くて食べ頃です。英語で「マルベリー」ともいいます。

いちじく



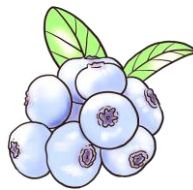
アラビア南部が原産で聖書にも登場するくだものです。花のようなものが見当たらずに実をつけるので漢字で「無花果」と書きますが、花はじつは「実」の内側にあるつぶつぶです。

びわ



やわらかく汁もたっぷりの果肉は夏のどこの乾きをいやします。つるんとした大きな種は漢方薬にも使われます。

ブルーベリー



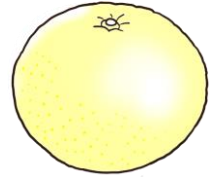
原産は南アメリカ。北アメリカで改良されて広まりました。ツツジ科の植物で、大きくは「ハイブッシュ」系と「ラビットアイ」系に分かれます。背丈があまり大きくならず、日本でも多く栽培されるようになりました。

パイナップル



松(パン)かさのような形と、りんご(アップル)のような味わいからこの名がつけましたが、植物学的には木ではなく草の実です。初夏には沖縄産など国産のものが出回ります。

なつ夏みかん



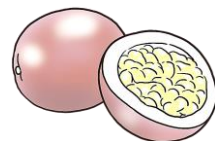
大きな実が特徴のかんきつで、酸味をやわらげるため、冬に収穫して寝かせたり、「木成り」といって、木になったままにしておきます。甘みの強い「甘夏」もあります。

クランベリー



「おおつるこけも」ともよばれ、ツツジ科の植物です。北半球の寒い地域でとれ、ジャムやジュースに加工されます。またソースにして肉料理などに添えます。

パッションフルーツ



「クダモノトケイソウ」が和名。花を楽しむ時計草の仲間です。つるが伸びて葉がたくさん茂り、グリーンカーテンとしてもよく栽培されています。甘酸っぱい香りが特徴で、実を2つに割り、スプーンですくって種ごと食べられます。

七夕

七夕は五節句の1つです。星まつりともよばれます。現在の8月にあたることが多い旧暦の7月7日の行事でしたが、明治時代に新暦に移ってからは、日付をそのままにした7月7日か、1ヶ月遅れの8月7日に行われます。宮城県仙台市の七夕祭りは8月に行われます。笹竹に五色の短冊を結び、織り姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえばそうめん。天の川に見立てきれいに盛り付けますが、暑くてついついのどごしのよいそうめんだけになってしまわないよう、たんぱく質や野菜も一緒にしっかりととりましょう。



梅干し

土用入りをしたら梅を干す頃です。土用は年にもよりますが、7月の20日前後。太陽に干されて梅の皮にしわがよがり、夜露に濡れて塩が戻ります。三日三晩の土用干しを終えた梅は、柔らかかな梅干しになります。梅干しに含まれるクエン酸などの成分は、疲れをとる効果があるといわれます。酸味が食欲を増すはたらきもあるので、夏ばてしそうな日におすすめです。よく食中毒を防止するといわれますが、どの細菌に効くかなど厳密な根拠があるわけではありません。この時期のおにぎりやお弁当などは冷蔵庫や涼しい場所で保管し、なるべく早めに食べきりましょう。

