



令和 8 年 6 月 30 日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と 1 日 3 回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり 1 日の疲れをとりましょう。



ゴックントラブル注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

甘い飲み物、こんなところにご用心!

回当たりがよくて
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。

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。

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おいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。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。

給食では、7/15に「焼きとうもろこし」をだします!

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。



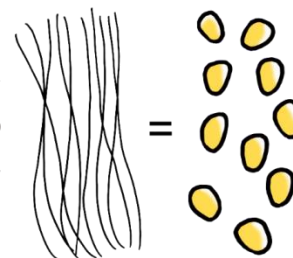
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



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分ゆであがりです。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食でも、七夕汁としてそうめんを入れた汁物を出します。また、ちらしずし・おひたし・ゼリーでもたくさんの星を散りばめて、見た目にも楽しい七夕料理を提供します。

