



きゅうしょくだより

2020(令和2)年7月
枚方市立津田南小学校



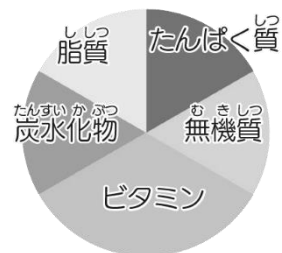
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、きそく正しい生活とバランスの良い食事です。しっかり栄養をとりましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給をこころがけましょう。

健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

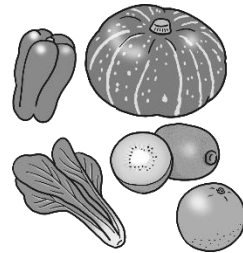
重要な栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう!



「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!

野菜やくだものを
たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



全粒穀物や種実類をとる。
体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに

気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものが多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



やさいクイズ～わたしはだれでしょうか?～

①『医者いらず』と呼ばれるくらい栄養がたっぷり。子どもの時は緑色だけど大人になったら赤くなるよ。わたしはだれ?

②緑色の見た目、切り口は星形になるよ。日本に来たのは江戸時代かな。ネバネバのわたしは夏バテ予防に役立つよ。わたしはだれ?

③きゅうりの仲間だとおもわれがちだけど、本当はかぼちゃの仲間なんだ。下で紹介している『ラタトゥイユ』にも入っているよ。わたしはだれ?

クイズのこたえ: ①トマト ②オクラ ③ズッキーニ

ちがいはな～んだ?

夏の食生活



こたえ

- ① 男の子のコップのなかみ
- ② 女の子ののみもの
- ③ 女の子のおかず
- ④ サッカーの男の子のすいとう