



食育だより7月号



令和8年7月 白山市立蕪城小学校

毎日暑いですね。私たちの体は約60%が水分です。汗をかくと体の水分が減り過ぎると熱中症になる危険が高まります。のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。また、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルがとても豊富なので、それらを食べれば、疲れをとり汗で体から溶け出てしまった大切な成分を補給してくれます。夏に冷たい物ばかり食べている人は、冬に風邪をひきやすくなると言われます。体は、みなさんが食べた物を材料にして作られていることを忘れないでくださいね。



なつ しょくせいかつ かんが
夏の食生活 について考えよう



おすすめの飲み物はカルシウムの多い牛乳や
さとうが入っていない水や麦茶



たんさんいんりょう
炭酸飲料
さとう
やく
約55g



かじゅう い いんりょう
果汁入り飲料
さとう
やく
約52g



スポーツ飲料
さとう
やく
約30g

★清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。飲みすぎに注意しましょう!!

ごはんや砂糖をエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。

ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。

ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖を多く含む清涼飲料水を飲みすぎると、

ビタミンB1が足りなくなってエネルギーに変えることができず、脂肪として体にたまりま

す。あまいものをとりすぎると、疲れたり太ったりするのはそのためです。



お手軽レシピ ちくわチーズフライ

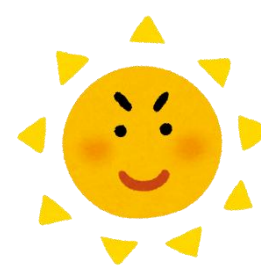
★かんたんポイント★
パン粉を付けずに天ぷら衣だけ付けて揚げてもおいしいです。

材料(4人分)

・ちくわ 4本
・棒チーズ 4本
・てんぷら粉 大さじ2
・水 大さじ2
・パン粉 大さじ6
・揚げ油 適宜

作り方

① ちくわの穴にチーズを入れる
② てんぷら粉と水を混ぜて①のちくわに付ける
③ パン粉をまぶす
④ 170℃の油で揚げる
※多めの油で両面焼いてもできます。
※さけるチーズでもできます。



なつやさい 夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る成分を補います。また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、病気に負けない体を作ります。



トマト

真っ赤な色には栄養成分
(リコピン)がいっぱい。老化
を防止したり、病気を予防し
たりする働きがあります。



きゅうり

しゃきしゃきした歯ごたえと
表面に細かいいぼがある
のが特徴。みずみずしい夏
野菜のひとつ。



なす

鮮やかな紫色の皮には、
抗酸化成分のナスニン(ポ
リフェノールの一種)が多く
含まれています。



かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮ふなどを健康に保
ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEや
Cもたくさん含まれています。



ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い
野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘み
があるのが特徴。

ビタミンB1の
関係

さとうと

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなって、エネルギーに変えることができずに、脂肪として体にたまります。あまいものをとり過ぎると、疲れたり太ったりするのはそのためです。