
きゅうしょくだより

令和6年(2024年)7月号

吹田市教育委員会

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日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

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ない生活リズムをつくりません。

旬の野菜にふれましょう

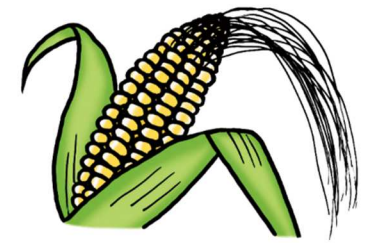
これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。



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。

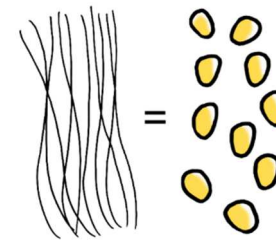
ひげはめしべ

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分でゆであがります。



夏野菜はこのほか、なす、オクラ、かぼちゃ、冬瓜などがあります。7月の献立に登場しますので、季節の味をたのしみましょう。

5日(金)七夕にゆうめん

7月7日七夕は、五節句のひとつです。星まつりとも呼ばれます。七夕の行事食といえばそうめん。天の川に見立てて、暑い時にのど越しの良いそうめんに星のかたちのかまぼこや、夏野菜のオクラ・冬瓜も入っています。

