



きゅうしょくだより 7月

令和7年6月27日

墨田区立錦糸小学校

校長 高山 幸

暑い日が続き、「体がだるい」「食欲がわからない」などの夏バテを感じていませんか。食欲がわかないと、食事を抜いたり、さっぱりした簡単なもので済ませがちです。

朝、昼、夕の食事をしっかりとして、元気に夏を過ごしましょう。

暑さに負けない食事のポイント

1日3食



朝ごはんを食べて登校し、3食しっかり食べましょう。

水分補給



のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。麦茶などの甘くないものがオススメです。

たんぱく質



スタミナをつけ、筋肉の修復や、免疫力を高めます。

ビタミンB₁



疲労回復に効果があります。豚肉、大豆、にんにくなどに多く含まれます。

ビタミンC



ストレスに対する抵抗力、免疫力を高め、体の調子を整えます。

クエン酸



疲れをとる働きがあります。酸味には食欲アップの効果もあります。

香辛料や香味野菜を活用する

カレー粉、こしょう、とうがらしなどの香辛料や、にんにく、生姜、みょうがなどの香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲をアップさせる効果があります。

料理の温度を工夫する

冷たい食べ物のとりすぎは、胃腸が冷え、食欲低下につながることもあります。冷たいものばかりではなく、常温や温かい食べ物も取るよう心がけましょう。

夏の食材

<p>あじ </p> <p>骨や歯の形成に役立つカルシウム、ビタミンD、体を作るたんぱく質が豊富です。『味が良い』ので『あじ』と、名前がついたそうです。</p>	<p>トマト </p> <p>『リコピン』は抗酸化作用があり、油と一緒にとると、吸収率がアップします。ビタミンCも多く、風邪予防にも役立ちます。</p>	<p>ゴーヤ </p> <p>ビタミンA、Cが多く、肌を健康に保ちます。夏の紫外線対策にもぴったりです。薄く切り、塩もみすると苦みが減ります。</p>
<p>ピーマン </p> <p>ビタミンA、Cを多く含み、疲労回復効果があります。ビタミンCは、紫外線からのダメージを軽減します。</p>	<p>とうもろこし </p> <p>体のエネルギーになる炭水化物や、ビタミンB1、B2、食物繊維を多く含みます。茶色のひげは、実が熟している証拠です。</p>	<p>きゅうり </p> <p>95%以上が水分で、カリウムも多く、体のむくみを取ってくれます。また、夏の水分補給にもぴったりです。</p>
<p>なす </p> <p>カリウムが多く含まれ、取りすぎた塩分を調整してくれます。紫色のもの『ナスニン』は、血管をキレイにしてくれます。</p>	<p>すいか </p> <p>すいかの赤い色は『リコピン』で、肌や血管を若々しく保つ効果があります。疲労回復や利尿作用があるカリウムも豊富です。</p>	<p>もも </p> <p>カリウム、食物繊維、ビタミンC、Eなどの栄養素が多く含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えてくれます。</p>



土用の丑の日

2025年は7月19日と31日

土用の丑の日の食べ物といえば「うなぎ」です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、『丑の日に「う」のつく物を食べると、夏バテしない』といわれることから、うなぎの他にも梅干しや、うり、うどんなどを食べる風習もあります。