

7月食育だより

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。熱中症や夏バテを予防には、規則正しい食生活が重要です。冷たい物のとりすぎで体を冷やさないようにし、こまめな水分補給、1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！



朝ごはんは1日の始まりの食事です。気持ちよく、元気にスタートさせるために、「バランスのよい朝ごはん」を心がけてみましょう。下の例を参考に、無理のない範囲で1つずつステップアップしてみましょう。



- レベル1** ~朝ごはんを食べていない人は、まず何か口にしてみよう！
- レベル2** ~パンだけやおにぎりだけの人は果物やヨーグルトなどをプラスしよう！
- レベル3** ~前の日の晩ごはんを朝ごはん用に多めに作って食べよう！
- レベル4** ~電子レンジを使って簡単朝ごはんを作ってみよう！

～ 今がおいしい！ 夏野菜クイズ ～



旬を迎え始めている夏野菜には、夏を元気に乗り切るための栄養素がたくさん詰まっています。水分やカリウムが多く含まれているので、水分補給になったり、体の余計な塩分を体の外に出してむくみをとる働きがあります。他にも体を冷やしてくれる効果もあるので、積極的に食べましょう！



Q1 ミントマトは、もともと何のために作られたでしょう？

- ①薬として使うため ②機内食のため ③学校給食のため



Q2 かぼちゃはどこから日本へ伝わったでしょう？

- ①メキシコ ②アメリカ ③カンボジア

Q1の正解は②です。飛行機で出される機内食用に、汁がこぼれず、一口で食べられる小さなミニトマトが開発されました。

Q2の正解は③です。インドシナ半島にいたポルトガル人たちがカンボジアから日本に持ち込んできたので、ポルトガル語でカンボジアを意味する「Camboja (カンボージャ)」と呼ばれるようになり、それが次第に訛って「カボチャ」になったそう。