



おうちの人
といっしょ
によもう!

むっちゅうしょうしよくいく 六中小食育だより

No. 4

2024年7月18日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエグリバティ

ねっちゅうしょう よ ぼう

すいぶん ほきゅう

あさ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくては
いけないのが熱中症です。対策をしないでいると誰でも発症する可能性があり、重症化すると命
を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心が
けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早
起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときには
スポーツドリンクなども利用しましょう。



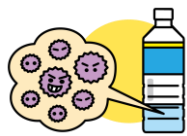
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときに
は塩分も一緒
にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌
が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口
をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を
取り外して、それぞれ洗剤でよく洗
い、しっかり乾かしましょう。

やさい

た

野菜を食べていますか?



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、
生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜が
ある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わります
ので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。

夏に旬をむかえる夏野菜は、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、きゅうり、
ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、モロヘイヤ、オクラ、枝豆などがあります。色々な
野菜を食べて、暑い夏を元気にすごせるとよいですね。

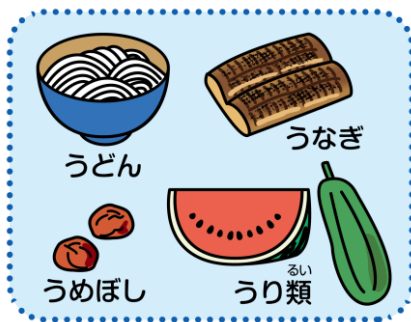




夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

モロヘイヤの中華卵スープ

【材料】(4人分)

モロヘイヤ	20g
ベーコン	40g
にんじん	40g
たまねぎ	60g
木綿豆腐	120g
卵	2個
しょうゆ	10g
鶏がらスープ(顆粒)	4g
こしょう	適量
片栗粉	4g



【作り方】

- ①モロヘイヤは葉と茎の柔らかい部分を1.5センチ程度の幅で刻む。ベーコンは短冊切り、にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄いくし切りにする。豆腐はサイコロ切りにする。卵は溶き卵にする。
- ②厚手の鍋でベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら水700mlと、にんじんを加えて煮る。
- ③にんじんに火が通ったら、Aの調味料と豆腐を加えて煮たさせる。
- ④片栗粉を少量の水で溶いて加えて混ぜ、少しとろみをつけたら、箸で混ぜながら溶き卵を流し入れる。
- ⑤最後にモロヘイヤを加えてひと煮たちさせたら出来上がり。

モロヘイヤは、大変栄養価の高い野菜で、古代エジプトの王様も食べていたと言われています。この食育だよりの中に何回もモロヘイヤが登場したのに気がついたでしょうか。7～8月が旬ですが、時期を過ぎてしまうと、種や茎の部分に毒をもつようになり注意が必要です。旬の時期は野菜売り場でモロヘイヤを手に入れることができるので、夏ならではの味覚を楽しんでください。

