



# 食育だより



れいわ ねんと  
令和2年度

がつごう  
7月号

おおさか ぶん きょういくちやう  
大阪府教育庁

がっこう はじ 学校が始まりまもなく1か月が経ちますが、みなさんは学校生活に慣れてきてでしょうか。  
だんだん ひさ つよ ますます、気温や湿度も高くなってきました。熱中症や夏バテに気を付けましょう。



なつ ゆうわく  
夏の誘惑！

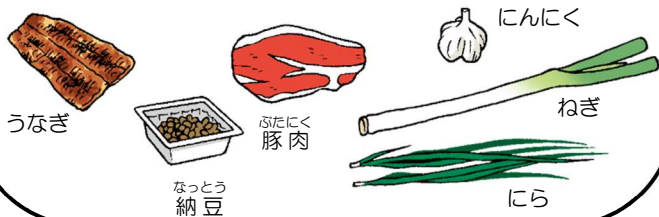
つめ あま ちゅうい  
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！！

あつ 暑くなると、からだ 体がだるくなったり、しょくよくふしん 食欲不振になったりして、くちあ 口当たりのよい  
あま 甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしてしまいがちです。つめ 冷たくて甘いもの  
をとりにすぎると、よわ いちやう ふたん 弱った胃腸に負担をかけたり、くうぶく 空腹を感じなくなったり  
して、なつ げんいん 夏バテの原因になってしまいます。あつ とき 暑い時こそ、えいよう 栄養バランスのよい食事  
で しっかり体力をつけて、なつ の き 夏を乗り切りましょう。



## 夏にとりたい食べ物

なつ よほう ひろうかいふく ふたにく なつとう  
夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビ  
ミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎ  
などのアリシンを多く含む食品と一緒にとると  
こうかてき 効果的です。しょくよく 食欲がない時は、のどごしがよい豆腐  
りょうり 料理やたまごりょうり 卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビ  
タミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、たいりよく 体力増進  
に効果があります。



## 夏が旬の野菜

し  
知っていますか？

なつ しゆん やさい  
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、  
かぼちゃなどがあり、なつ よほう こうかてき  
夏バテ予防に効果的な  
るい すいぶん ほうふ 豊富な  
ビタミン類や水分が豊富に含まれています。  
また、しゆん 旬は1年のうち最も栄養価が高く、  
おいしい時期なので、せっきよくてき 積極的に食べましょう！



## たなばた 七夕

たなばた ちゅうごく 伝説からきているといわれています。昔、機  
を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、ながよすぎて仕事  
をなまけるようになり、これに怒った天帝によって天の川の両岸に  
はな 離されてしまったといわれています。

げんたい たなばた ごしき たんざく ねが か ささ かざ ちいさ  
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。地域  
によって、たなばた ほうさく げいごと しょうたつ ねが なつ やさい そな  
そうめんを食べたりします。

