

食育だより



7月号

さいたま市立春岡小学校

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。栄養・健康・運動・休養… バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。

生活の中に運動を取り入れよう

夏の運動不足にご用心!

運動することで、わたしたちのからだの中の脂肪（皮下脂肪）はエネルギーに変えられ、使われて、太りすぎの予防になります。また筋肉がおとろえて体力が低下することも防ぎます。

適度な運動は交感神経の緊張をやわらげ、気分をリフレッシュすることにより精神的ストレスの解消に役立ちます。さらに、からだを動かすことにもなる適度な疲労は気持ちよい睡眠（脳もぐっすり）をもたらしてくれます。といっても…夏の暑さには十分注意が必要です。

運動するときの約束

1 毎日、時間を決めて続けよう



2 無理をしない



汗をかいたら意識して水分補給を!

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。

飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にも…。おすすめは「水」や「麦茶」などです。



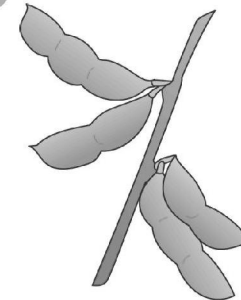
コップ1杯（150cc）のエネルギーのめやす

栄養表示を見てみましょう



※牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補うことができます。ですが飲みすぎは禁物。1日1~3杯までにしましょう。

旬 枝豆



日本から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか?

「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。熱に強く、ゆでても損失が少ないので夏のおやつ、おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないのでよくかんで食べるようにしましょう。

(※枝豆のもつメチオニン、アルコールから肝臓を守ります。)

<枝豆ご飯>

材料
米……………3カップ
枝豆……………むいたもの2/3カップ
塩……………少々

作り方
①米はといだあと、分量の水で30分ほどつけておく。
②さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。
③普通に炊く(出来上がり)。

さっぱりと夏の味