食育だより



令和８年
７月号

（毎月19日は食育の日）

徳島市国府小学校

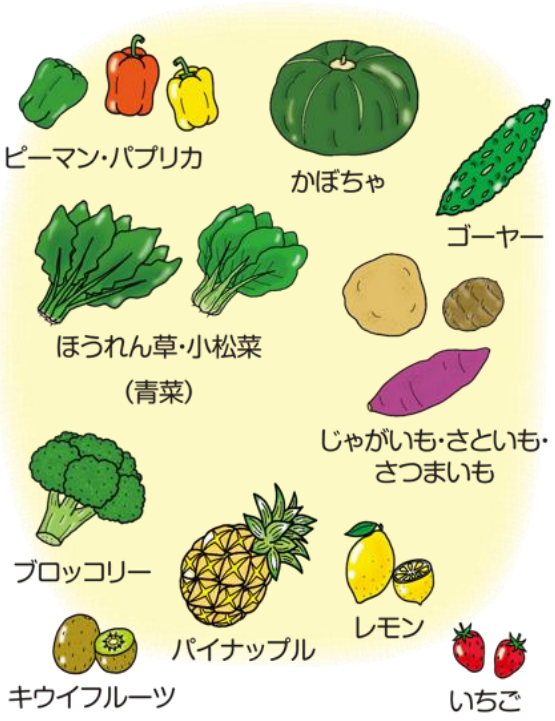
暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミン Cはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミン B_1 は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB_1を多く含む食べ物



健学者　「食育フォーラム７月号」より



２年生「おいしくそだて　わたしのやさい」



２年生では、生活科の学習で野菜を育てました。５月の上旬に苗を植えてから、毎日水やりや観察を欠かさずに愛情を込めて野菜の成長を見守ってきました。小さかった苗が日を追うごとにどんどん大きくなっていき、葉や実の多さや大きさの変化に驚いている子供もいました。「ぼくのミニトマト、赤くなっとる！」「ピーマンがなっとる！」「なすの花きれいやな。」などと目を輝かせながら話していました。

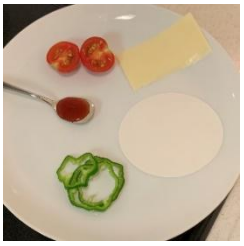
また、給食に育てた野菜を使ってもらったり、ミニトマトのピザを作ったりしました。自分で育てた野菜を給食で食べたり、調理をしたりしたことで、「野菜がもっと好きになった。」「苦手だったけれど食べられた。」と言う子供がいました。今後も夏野菜に興味を持ち続けてほしいと思います。

～給食室に野菜を届ける様子～






ミニトマトのピザ



１.材料

- ぎょうざの皮・・・１まい
- ケチャップ・・・・・小さじ１
- ミニトマト・・・・・１こ（半分に切る）
- ピーマン・・・・・・薄い輪切り２～３まい
- スライスチーズ・・・１／２まい



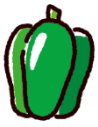
２.作り方

① ぎょうざの皮の表（片方）にスプーンの背を使ってケチャップをぬる。

② ケチャップをぬったぎょうざの皮の上にミニトマトとピーマンをのせてホットプレートにのせる。

③ ホットプレートにのせたぎょうざの皮の上にチーズをちぎってのせる。

④ チーズがとけたらできあがり。






～ピザ作りの様子～





