食育だより

No.5
令和７年８月発行
こども未来課
栄養士 伊藤

8/7 は、暦の上では「立秋」を迎えますが、実際には暑い日がまだまだ続きます。これまでの暑さで体には疲れが溜まりがちです。暑い日には、麺類が食べやすいですが、栄養のバランスが炭水化物に偏りがちになります。炭水化物がエネルギー源に変換するのを助けているビタミンＢ群が不足してしまうと、体がエネルギー不足になり「夏バテ」を起こします。具材や副菜などと一緒に食べるように心がけましょう。

清流の国ぎふ
野菜ファーストプロジェクト

令和７年度海津市食育テーマ
いっしょに野菜をたべよう！！

バランスの良い食事で夏を乗り切ろう！！

暑い日が続くと体調を崩し、夏バテを起こしてしまいます。バランスの良い食事を心がけましょう。

～夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素～

●タンパク質…卵・肉・魚・大豆・牛乳
◎ビタミン B_1…豚肉・レバー・枝豆・豆腐
※ビタミン B_1 は、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要。疲労回復を促す栄養素です。
●ミネラル…海藻・乳製品・レバー・夏野菜
●ビタミンＣ…野菜・果物

～落ちた食欲を取り戻す味付け～

●カレー粉⇒様々なスパイスの効果で食欲増進
●しょうが⇒少し加えるだけで独特の風味に
●酢やレモンなどのクエン酸
⇒後味がさっぱりして食べやすくなる。
＊クエン酸には疲労物質である乳酸を体内で分解してくれる働きがあります。

～夏野菜には暑さを乗りきるための栄養がたくさん～

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。毎日食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

きゅうり…水分やカリウムが豊富で、カリウムには利尿作用がありむくみに効果あり
なす…カリウムや食物繊維が豊富で、食物繊維には便秘解消の効果も
枝豆…タンパク質、ビタミンB1 が豊富で、鉄分、葉酸、ビタミンＣも含まれ、鉄分は貧血予防にも
ピーマン…ビタミンＣや β-カロテンが豊富に含まれ、β－カロテンは免疫力を高める作用あり
オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用あり
トマト…赤色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効、
ビタミンＣは日焼けした肌を回復させる効果あり
かぼちゃ…ビタミンＡ、Ｅが豊富に含まれ、ビタミンＥには老化防止効果も
ゴーヤ…苦み成分であるモモルデシンには胃液の分泌を促し、消化促進作用あり

～朝ごはんを食べよう～

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて朝の排便を促します。

朝ごはんを食べる事で脳・体・腸の働くスイッチが入り、一日の生活リズムを整えやすくなります。

～いっしょに野菜♪枝豆とコーンのカリッとおやき～

＜材料＞２人分
・枝豆（豆のみ）…40ｇ
・とうもろこし…40ｇ
・サラダ油…大さじ１
・小麦粉…大さじ３
・水…大さじ２

＜作り方＞
① ボールに、小麦粉、水を入れ混ぜ合わせ、なめらかになったら枝豆とコーンを加えて混ぜる。
② フライパンに油を入れて中火で熱し、①をスプーンですくって落とし入れる。
③ 両面を３分くらい揚げ焼きにして出来上がり。