



石見養護学校  
令和6年7月19日  
文責 窪田

いよいよ夏休みです。梅雨が明けると夏も本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は、子どもたちの食欲が低下し、水分ばかりとりがちになってしまうので気をつけましょう。暑さに負けずに元気よく過ごすためにも、十分な睡眠と食事に心がけましょう。

## なつやさい た 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど、生でそのまま食べられるものも多いため、栄養素を手軽に補給できるという特徴もあります。夏野菜の効果を知り、食事に取り入れてみてください



**トマト** トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。



**きゅうり** 95%以上が水分でできています。栄養が無いと思われがちですが、カリウムや香気成分のピラジンが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。



**ピーマン** ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは、免疫力を高める効果があります。また、レモン1個分に匹敵するほどビタミンCが豊富で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。



**ナス** 水に溶けにくい不溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かず調理することがおすすめです。



**ゴーヤ** 夏野菜の王様ともいわれるゴーヤには、ビタミンCやカリウムに加えて炭酸が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。また、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。



**とうもろこし** 疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果のある栄養素も豊富に含まれています。

# みなお かんしょく と かた 見直そう！ 間食の取り方

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。また、気分転換になったり、心理的にもよい影響をあたえたりします。間食は、食事と食事の間にとるもので、3食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。間食を食べる時に好きなものを好きなだけ食べると、1食分に相当するぐらいのエネルギー量のもので食べてしまうことがあります。これでは食事の時間になっても空腹が感じられず、食事ぬきにつながります。さらに時間を決めずにだらだら食べ続けていると、食事のリズムがくずれて朝、昼、夕の1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。そのため、間食は、時間を決めてとり、食事の2～3時間前はひかえましょう。



た ないよう  
食べる内容を  
かんが  
考えよう



た りよう  
食べる量を  
かんが  
考えよう



じかん き  
時間を決めて  
た  
食べよう



## じゃがいももち



ざいりよう にんぶん こ にんぶん  
《材料》4人分 (子ども8人分)

じゃがいも	500g (3~4個)	こな	粉チーズ	8g (大きじ1と1/3)
バター	13g (大きじ1強)	しお	塩	1g (小さじ1/6)
こしょう	小 々	かたくり粉	26g (大きじ3弱)	

つく かた  
《作り方》

- ① バターをとかしておく。
- ② じゃがいもはうすい半月切りにし、水にさらす。水をきり、鍋にじゃがいもと水を入れ加熱し、ゆでてつぶす。
- ③ ②に粉チーズ・①のバター・塩・こしょう・かたくり粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を直径5cm、厚さ7mmくらいの円形または小判型に成形し、油を熱したフライパンで、両面を色よく焼く。

※オーブンシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼いてもいいです。