



2024年7月



食育だより



クルリン

暑い時期になってきましたね。
夏は、冷たい物の摂りすぎとともに、脱水にも注意が必要です。
室内でも熱中症になることもあるため、こまめな水分補給をしましょう！

夏野菜の名前の由来

夏野菜は、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。

○きゅうり
熟すと色が黄色く変わるので「黄瓜（きゅうり）」といわれ、後に「きゅうり」と呼ばれるようになったといわれています。

○なす
語源は「夏の実」から「なすび」と呼ばれ、次第に「なす」になったといわれています。

○トマト
メキシコ先住民族の言葉、「トマトゥル」が由来といわれています。「膨らむ果実」を意味しています。

しょくいくクイズ（こたえはひだりした）



バナナ



トマト



きゅうり



なす



4つのうち、
メロンのなかまはどれかな？

水分補給のタイミング

熱中症予防には、
汗をかく前に、こまめに飲むことがポイントです。

- ☆ 食事やおやつの時
- ☆ 「運動」の前後
- ☆ 「入浴」の前後
- ☆ 「就寝」の前後
- ☆ 「外出」の前後

クイズのこたえ：きゅうり

不足しがちな栄養素

これから夏本番になってくると、食事でもさっぱりしたものになりがちで、スタミナ不足が心配です。

特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群を補給することが大切です。

〈ビタミンB1の豊富な食材〉

- 豚肉
- レバー
- うなぎ←土用の丑の日にもおすすめ
- ごま
- 胚芽米 など