

令和3年7月16日  
小金井市立緑小学校  
栄養士 若山加奈子

～食育だより～

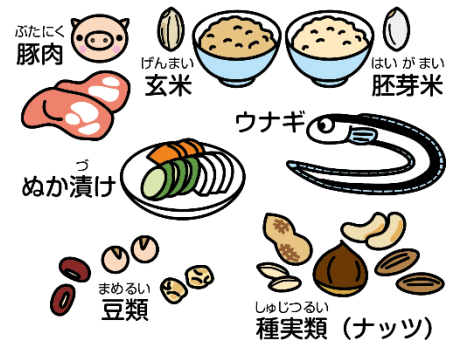
# おしゃもじ通信 第三号

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！



蒸し暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物

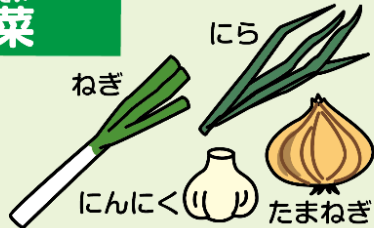


### 夏バテ対策にオススメの食べ物



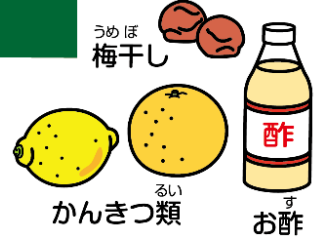
#### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

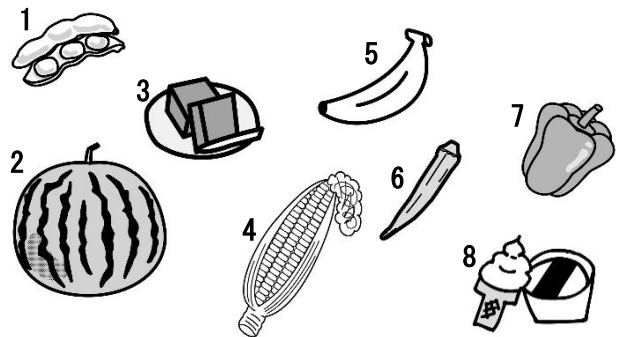


#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



～栄養士からのメッセージ～



絵と番号を合わせて、食べ物の名前をたてのマスに入れます。  
色のついたマスを横に読むとメッセージが出てきます！

『夏休みも           を大切にね！』

【答え】 1 えだまめ、2 すいか、3 ようかん、4 とうもろこし、5 バナナ、6 オクラ、7 豆腐、8 アイスクリーム

\*～食育だより～おしゃもじ通信は、お子様とお家の方とで一緒に読んでもらいたいと思いながら書いています。特に今回は、夏休み中にできそうな『食べ物ビンゴ』を掲載しましたので、御活用いただければ幸いです。

## ☆☆食べ物ビンゴ ～いろいろな食べ物をたべるのはなぜ？～☆☆

私たちの体は、食べ物を食べることで、動いたり、考えたり、元気に生活することができます。でも、パンダのようにササの葉だけ食べていればいいというわけではありません。1日3回の食事ではいろいろな食べ物からいろいろな栄養をもらって、元気な体を作っています。みなさんが毎日の食事では食べる食べ物を、ビンゴで色ぬりすることで、自分の体がどんな食べ物できているのかを知ってください！

### ビンゴカード①

にんじん 	たまご 	きゃべつ 	じゃがいも 	さかな 
きゅうり 	パン 	きのこ 	ほうれんそう 	パスタ 
くだもの 	とうふ 	とりにく 	とうもろこし 	とまと 
にら 	だいこん 	ブロッコリー 	ごはん 	ピーマン 
ぎゅうにゅう 	うどん 	たまねぎ 	かいそう 	ぶたにく 

### ◎<sup>た</sup><sup>もの</sup>食べ物ビンゴゲームのルール

食べ物ビンゴゲームのルールは次の通りです。









- ①ビンゴカードのマスに書かれている、食べ物を食べたら、そのマスに色をぬりましょう。ただし、1回の食事ではぬることができるのは、1か所だけです。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら『ビンゴ!』です。
- ③色ぬりをはじめた日と、おわった日を書きましょう。



はじめた日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

おわった日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### ビンゴカード②

ツナ 	ごぼう 	もやし 	かぼちゃ 	ぎゅうにゅう 
きのこ 	こまつな 	なっとう 	ゴーヤ 	えだまめ 
たまねぎ 	なす 	ヨーグルト 	さけ 	くだもの 
わかめ 	かぶ 	ごはん 	たまご 	パン 
ぶたにく 	レタス 	じゃがいも 	とりにく 	にんじん 

※食べ物についてくわしい名前を知っている人は、「さかな→アジ」「きのこ→しめじ」「くだもの→ナシ」など、上の  の中に食べたものを書いてみましょう。

