

7がっいただきます～す

令和7年度7月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

あと1か月で夏休み。1学期もラストスパートです。
ムシムシした梅雨が終わると暑い夏がやってきます。
今年の夏も、夏ばてをしないで元気に生活できるようにしたいですね。
しっかり食べて、生活リズムを整えて、暑さに負けない体作りをしましょう。



夏の栄養 こんなところに気をつけましょう！

1, 1日3食きちんと食べましょう！

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと、勉強でも運動でも自分の力を十分に発揮できません。
生活リズムを整えるためにも、1日3食しっかり食べた
いものです。



2, 赤のなかまの食べ物をしっかり食べましょう！

赤のなかまの食べ物には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など毎食取り入れましょう。



3, ビタミンのなかまを上手にとりましょう！

汗をかくと、汗と一緒にビタミン仲間が体の外に出てしまいます。
ビタミンのなかまが不足すると、食欲もなくなり疲れやすくなります。
おいしい夏野菜もたくさんとれる季節です。毎食取り入れましょう。
果物やいも類はおやつとってもいいですね。



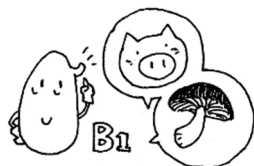
ビタミンA

人参やほうれん草などの
緑黄色野菜、たまご、レバー
などに多く含まれます。
油を使った料理にすると効
率よくとることができます。



ビタミンB1

胚芽米や豚肉、レバー、
たらこ、豆、生椎茸などに多
く含まれます。豆製品やきの
こを意識的に取り入れましょ
う。



ビタミンC

キャベツやれんこんなどの
淡色野菜やじゃがいもや
さつまいも、果物に多く含ま
れています。毎日取り入れ
ましょう。



糖質ゼロ・カロリーゼロ

今年は梅雨明け前から暑い日が続いています。冷たい飲み物が欲しくなってしまいますね。
スーパーやコンビニなどでは「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」の商品がたくさん販売されています。
手に取る機会も多いかと思います。甘くても糖質やカロリーをゼロに近づけるために、食品添加物のひとつの人工甘味料が使われています。

私たちの体は、本来甘いものを食べたら血糖値が上がります。しかし、人工甘味料では血糖値は上がりません。すると、脳が混乱して食べ過ぎてしまったり、甘味料の強い甘さに慣れてしまつと、砂糖を使ったものを食べたときに、「もっと甘い物を!!」と求めてしまつたりするとの報告もあります。摂りすぎるとおなかが緩くなるものもあります。

砂糖やはちみつも昔からある甘味料です。たくさんある甘味料の
メリット・デメリットを知って、上手に活用しましょう。

また、自分にとって今どんな飲み物が必要なのか、考えて選べる
ようになってほしいなと思います。



みんなでSDGs …牛乳パックリサイクル…



コロナ明けから再度取り組み始めた牛乳パックリ
サイクル。今年度で3年目になりました。

開いて洗って乾かして…みんな真剣に取り組んで
います。パックの開き方も乾かし方もお手の物!!
今年度も回収を米沢生協さんをお願いしてリサイク
ルしています。

先日、1年のがんばりが実を結び、6月16日(月)に昨年度のリサイクル量に合わせてト
イレットペーパーをいただきました。

自分たちがリサイクルしたものはどう
なっているの? その疑問が形になって届
きました。

毎日のちょっとしたずつが私たちの地球を
守ることに破壊することにもつながっ
ています。子どもたちが牛乳パックリサ
イクルを通して、少しでも資源について、
地球環境について考えるきっかけになれ
ばと思います。



1年間取り組んだ結果です。