

# 食育だより

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



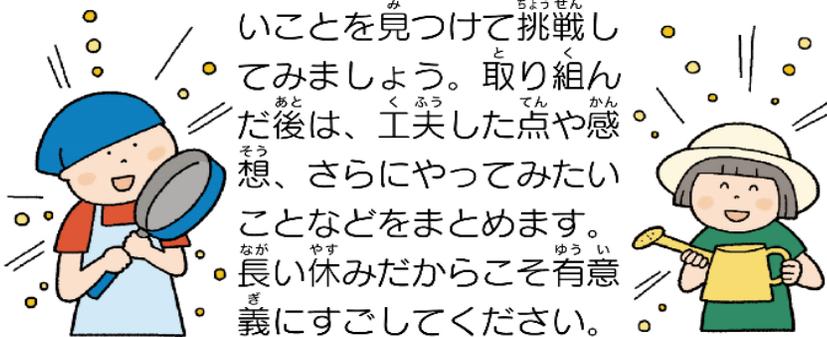
## 気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をめいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょ。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除けたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



## ちえめ 知恵の芽

みなさんは計量スプーンを知っていますか？調理実習で使ったことがあったりおうちの人料理をするときに使っていたりするのを見たことがあるかもしれません。しょうゆや砂糖など調味料を計るのに使うスプーン（さじ）です。5ml（ミリリットル）入るものを「小さじ」、15ml入るものを「大さじ」といいます。入れるものが変わっても容量（かさ）は変わりません。

さて、小さじ1の水は何g（グラム）でしょう？正解は5gです。では、小さじ1のしょうゆは何gでしょう？正解は6gです。砂糖だと小さじ1あたり3gです。見た目の量が同じなのに重さが違うのは不思議ですね。このお話、実は理科で習う内容です。授業と食育は深くつながっています。よくある料理レシピはさじで記載されていますね。しかし、大量に作る給食では、さじを使用せずグラムで調味料を計ります。新メニューを作るときなど、容量を重さに変換して家庭用のレシピを給食仕様にアレンジしています。

