



食育だより 7月

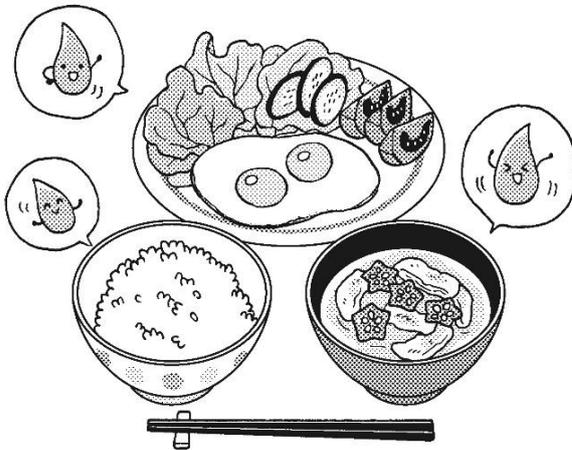


八尾市立大正小学校 令和7年7月



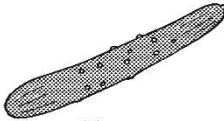
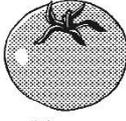
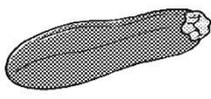
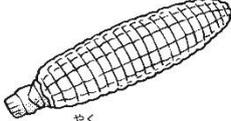
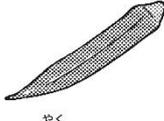
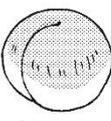
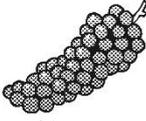
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり  やく 約95%	トマト  やく 約94%	なす  やく 約93%	ピーマン  やく 約93%
ズッキーニ  やく 約95%	とうもろこし  やく 約77%	オクラ  やく 約90%	かぼちゃ  やく 約76%
すいか  やく 約90%	メロン  やく 約88%	もも  やく 約89%	ぶどう  やく 約84%

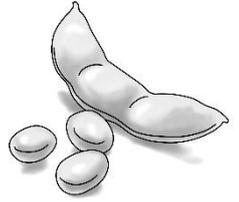
7月15日（火）の八尾のえだまめが登場します。

大豆の若い実を枝付きのまま収穫するので「枝豆」といいます。

枝豆は収穫してから時間が経つと甘みやうま味が減るため、鮮度が大切です。

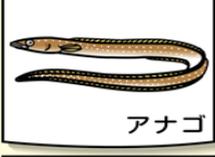
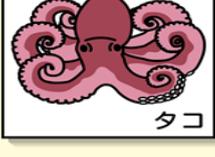
『八尾えだまめ』は八尾市の特産品で、近畿地方では収穫量が一番多いです。

給食では収穫してすぐのおいしい『八尾えだまめ』が登場します。楽しみにしててくださいね！



線であなごの! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線であなごしてみよう。

西瓜		watermelon
桃		pumpkin
穴子		octopus
胡瓜		cucumber
蛸		conger eel
南瓜		peach

こたえ

西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

