



やっぱい!!

# 食べわー



第4号



発行：一宮市教育研究会  
食育・給食部会  
2025年7月発行



## 夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは夜遅くまで起きていたり、昼近くまで寝ていたり和不規則な生活になりがちです。不規則な生活が続くと、夏バテするなど体調を崩しやすくなります。一度生活リズムが崩れると元に戻すことが難しくなるので、夏休みこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。

### 【早寝】

早く寝ることで、成長ホルモンが十分に分泌されます。

また、翌朝の早起きにもつながります。



### 【早起き】

朝の日光を浴びると、セロトニンの分泌が促され、心を安定させます。セロトニンの分泌は質の良い睡眠につながります。



### 【朝ごはん】

脳のエネルギー源であるブドウ糖（ご飯やパンなど）を含む朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせましょう。



## 夏野菜食べわーで暑い夏を乗り切ろう

夏は、冷たい食べ物を食べ過ぎて胃腸の調子が悪くなったり、水分不足などが原因で熱中症になったりします。夏野菜には、暑い季節におすすめの効果がたくさんあります。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 【水分補給に効果的！】



トマトやきゅうりは水分がたっぷり。

### 【胃を守り消化を助ける】



モロヘイヤやオクラなどのねばねばした野菜は消化を助けてくれるよ。

### 【疲労回復に効果的！】



ピーマンやゴーヤは疲れた体を回復させるビタミンCが豊富。

## 食べ物クイズに挑戦！



今月は はたらきクイズ！【緑のなかま編】

マスの中に、【緑のなかま（3群・4群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこの文字をつなげて、5つさがしてみよう！2回使う文字もあるよ。おうちの人と一緒に考えてみよう。

《ヒント》

（例）お腹の調子を整える食物せんいが多い、茶色くて細長い根菜だよ。  
（答え：ごぼう）

- ① 白色、オレンジ色、紫色などいろいろな種類のある花野菜だよ。
- ② 名前の由来にもなった、夏に収穫し冬まで貯蔵することができる夏野菜だよ。
- ③ 一宮市はハウス栽培が盛んだよ。体を冷やす効果がある〇〇科の野菜だよ。
- ④ 英語では、まつぼっくりのような見た目と、りんごのような味から名前がついた果物だよ。
- ⑤ 豆類の種子を暗い所で発芽させた、若芽全体の呼び方（総称）だよ。

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 一 | わ | ら | ふ | り |
| ぱ | い | ん | あ | か |
| が | う | と | つ | も |
| ん | ぼ | な | ぷ | や |
| ま | ご | す | る | し |

㊦㊧㊨

(1)(2)(3)(4)(5)(6) ㊩㊪㊫㊬㊭㊮

㊯㊱

㊲㊳㊴㊵

(㊶㊷㊸㊹㊺) ㊻㊼㊽㊾㊿: ㊽

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食べわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。