

ペロリ！ 第5号

夏の疲れを吹き飛ばそう！

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。
夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。
また、ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果がありますよ。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。

にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

十五夜と行事食 2022年の十五夜は9月10日です。

十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。
「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



夏野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① トマト ② ゴーヤ ③ ピーマン ④ オクラ ⑤ かぼちゃ

Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう!

① なす ② 枝豆 ③ きゅうり ④ とうもろこし

Cucumber Edamame Corn Eggplant

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① ナス科の野菜である
② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種
③ コンブと同じ「うま味」成分がある
④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある

こたえ

Q1 = 左の図
Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame
③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
Q3 = ②熟しても果肉がくずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。