

# 食育だより



暑い夏を元気に過ごすために

## 夏の食事について考えよう

### ポイント1: 甘い飲み物は控えめに

暑い夏は冷たい飲み物を取り過ぎてしまいがちです。冷たいと甘さを感じにくいですが、思っている以上にたくさんの砂糖が入っています。のどが渴いたらお茶や牛乳など、甘くない飲み物で水分補給しましょう。



### ポイント2: きちんと朝食をとり、3食整えよう

朝ご飯は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝食を食べることで、1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります。



### ポイント3: バランスよく食べよう

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりした食事ばかり続けていると、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。主食・主菜とたっぷりの副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



### ポイント4: ビタミンB群をたっぷりとうろう

ビタミンB群はエネルギーを作る時に必要なビタミンです。ビタミンB1は炭水化物、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える働きがあります。これらのビタミンは水溶性なので、汗とともに体外に排出されてしまい、夏には不足しがちです。また、摂りだめが出来ないので、毎日の食事からビタミンB群を補給するようにしましょう。ビタミンB群は「うなぎ」「レバー」「卵」「豚肉」「納豆」「さば」「大豆」などに多く含まれます。



### ポイント5: 成長期に大切なカルシウム補

1学期の給食は7月17日で終了します。給食のない日は、牛乳を飲まないのではカルシウムが不足する傾向があります。成長や健康を維持するのに必要なカルシウムは、夏休み中も1日コップ2杯の牛乳を飲むように心がけ牛乳の他にも、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、小松菜、海藻、



