

暑さに負けない食事のとり方

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は1年で一番食欲が落ちる時期で、給食の残りも多くなりがちです。しかし、みなさんの体は1年中成長しています。成長するための栄養をしっかりとりたいてすね。暑さに負けない食生活で、夏を元気に過ごしましょう！

夏の食事のポイント



ポイント1: まずは早起き、朝ごはん！

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。夏休みに入ると朝寝坊したくなりますが、寝坊する⇒朝ごはんが遅くなる⇒昼にお腹がすかず、昼ご飯が遅くなる⇒夜ご飯も遅くなる⇒寝る時間が遅くなる⇒寝坊する…という悪循環になり、体調も悪くなります。

眠くても頑張って起きて朝ごはんを食べれば頭も体も目覚め、元気に毎日を過ごすことが出来ます。早起きする⇒朝ごはんをしっかり食べられる⇒朝から元気に活動できる⇒お腹がすいて朝ごはんがおいしい⇒午後も元気に活動できる⇒お腹がすいて夜ご飯がおいしい⇒昼間元気に活動したから早く眠くなる⇒早く目が覚める…という元気サイクルを送れるようになります！



早寝



早起き



朝ごはん

ポイント2: バランス良く食べよう

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は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。

めんやご飯、パンなどの主食、肉や魚、豆製品、卵を使った主菜、たっぷりの野菜を使った汁物や副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ポイント3: 上手に水分補給をしよう！

汗をたくさんかく夏は、上手な水分補給が必要です。食事の前に水分をとりすぎると胃液が薄まり、消化が悪くなったり、食欲が落ちたりします。水分補給は一度にがぶがぶ飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめにとるのがポイントです。外で長時間遊ぶときは水分補給のため、水やお茶を持っていきましょう。

スポーツをするときはスポーツドリンクで水分補給をするのもよいでしょう。ただ、スポーツドリンクにも糖分が含まれるので薄めて飲むなど工夫しましょう。

また、甘いジュースや炭酸飲料は普段の水分補給に飲んでいると糖やエネルギーのとりすぎになります。1日にコップ1杯～2杯程度、量を決めて飲むようにしましょう。



ポイント4: ビタミンB群をとろう

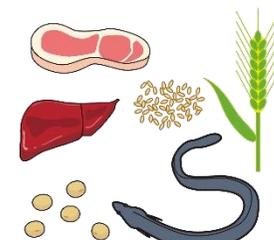
ビタミンB群はエネルギーを作る時に必要なビタミンです。ビタミンB1は炭水化物を、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。ビタミンB群が不足すると食べたものからエネルギーが作られにくくなり、疲れを感じます。

ビタミンB群は水溶性なので、汗とともに体の外に流れてしまい、たくさん汗をかく夏には不足しがちです。

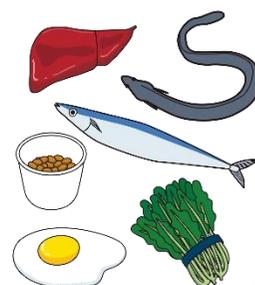
とりだめが出来ないので、毎日の食事からビタミンB群を補いましょう。

ビタミンB1を多く含む食品	ビタミンB2を多く含む食品
うなぎ・豚肉・小麦胚芽・胚芽米 大豆・レバーなど	うなぎ・さば・ぶり・レバー・卵 牛乳・乳製品・納豆など

ビタミンB1



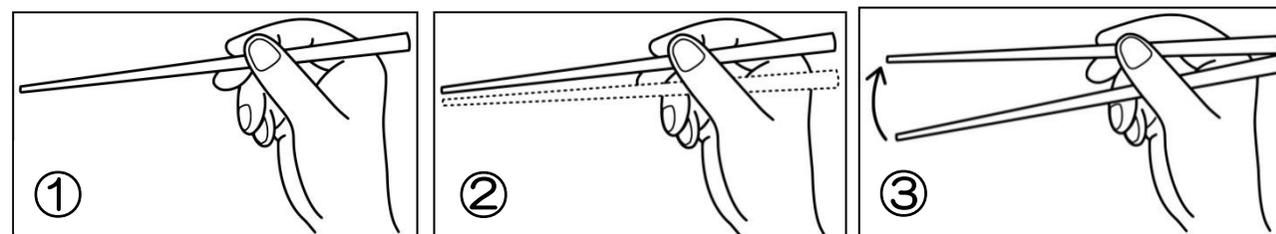
ビタミンB2



7月のはしの日は、11日です



はしの正しい持ち方を確認しよう！



① えんぴつを持つように1本を持つ

② 点線の部分にもう1本を入れる

③ 上のはしだけを動かします