



食育だより



家庭数

第4号
平成30年6月29日
我孫子市立並木小学校

夏の食事について考えよう

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームなどを食べ過ぎると、食事の時に食欲がわかず、しっかり食事をとることができなくなってしまいます。暑さに負けない食生活で、元気に夏を乗り切りましょう！

夏の食事のポイント



ポイント1:きちんと朝ご飯を食べ、生活リズムを整えよう 昼

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。

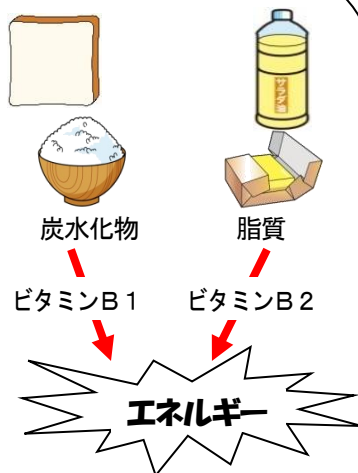


ポイント3:ビタミンB群をとろう

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、たくさん汗をかいた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	うなぎ・さば・ぶり・レバー・卵
大豆・レバーなど	牛乳・乳製品・納豆など

ポイント4:上手に水分をとろう

一度にがぶ飲みしない

水分を補給する必要があるからと、一度に大量に水分をとってしまうと、消化が悪くなって夏バテの原因になってしまいます。1回200ml位の水分を一日数回に分けてとるのが効果的です。

水分はこまめにとろう



のどが渇く前に飲もう

人間の体の約60%が水分ですが、そのうち2%くらいの水分が失われると、のどの渇きを感じるようになります。のどが渇いたと感じた時は、すでに体の中で水分が足りなくなっている状態です。気温が高い時期は、運動をしなくても汗をかき、水分が失われています。のどが渇いたと感じる前に水分補給をするよう心がけましょう。

食事からもとろう

水分補給というと飲み物だけを想像しがちですが、水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時はみそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。



スポーツ時は・・・

運動して大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をする事が大切です。汗で失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクは適しています。ただ、スポーツドリンクには糖分も含まれるので、薄めて飲むと良いでしょう。



夏野菜を食べよう!

夏野菜とは・・・

夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。

また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。7月の給食にも旬の夏野菜がたくさん使われています。

《7月の給食に使われている夏野菜》



ピーマン



なす



かぼちゃ



トマト



とうもろこし



きゅうり



とうがん



おくら

