

暑さに負けない食生活

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: 上手に水分補給しよう

暑くてのどが渇くからと、ジュースや炭酸飲料などの甘い飲み物で水分補給していると、糖やエネルギーのとりすぎにつながります。お茶、麦茶、水など甘くない飲み物で水分補給しましょう。

また、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。水分補給は一度にかぶかぶ飲むのではなく、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、飲みすぎには注意しましょう。



ポイント2: きちんと朝ご飯を食べ、生活リズムを整えよう

昼

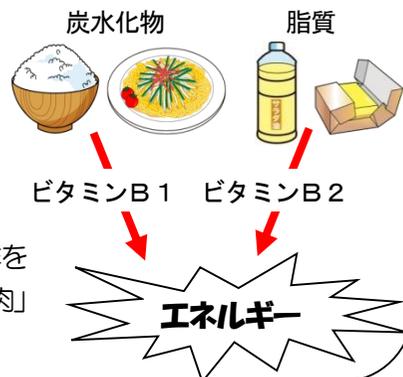
朝ご飯は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝食を食べることで、1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります



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、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、汗とともに体の外に流れてしまい、夏には不足しがちです。

また、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4: 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5: 冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意しよう

暑い夏は冷たくさっぱりしたものがおいしい季節です。しかし、冷房のきいた部屋で冷たい物ばかりとっていると、胃腸の動きが悪くなり、お腹をこわしたり、食欲が落ちたりします。冷たい物はほどほどにしましょう。



ポイント6: 夏野菜を食べよう

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には、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ます。



2年生がそら豆のさやむきをしました!

6月6日(火)に2年生がそら豆のさやむきをしました。全校分14kgを頑張ってむいてくれました。大きいそら豆がたくさん並んでいると、「見てー! いっぱい入ってる!」とうれしそうな子どもたちでした。むき終えたそら豆は、給食室に届けて、塩ゆでにして給食の時間に全校で味わいました。そら豆特有のにおいを「変なおいがる。」と苦手な子どもも多いですが、ほとんど残はありませんでした。少しでも食事作りに携わることで、食べ物に興味を持ち、食事を作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを持つきっかけになってほしいと思います。

