

食育だより



令和6年
7月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



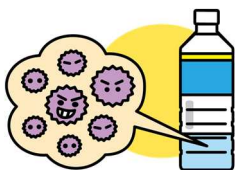
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。

さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考: (一社) Jミルク『牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!』

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいますのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
スープ、サラダ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

ひ ちゅうか
冷やし中華



ちゅうか しゅしよく
中華めん (主食)
たまご しゅさい
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

たまご
卵サンド



しゅしよく
パン (主食)
たまご しゅさい
卵 (主菜)



➡ 副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安

小学生 (低学年 / 中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満