

もいもい

～**食育だより**～

夏休み号 海道小学校 2019. 7. 19

お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しよくいく ひ
食育の日!!

明日から夏休みが始まり、いよいよ夏本番です。

暑い日が続くと、疲れやすくなり、食欲もおとろえがちです。

暑い日こそ、一日三食しっかり食べて、睡眠・運動で体をきたえましょう。そして夏休みを楽しく過ごせるよう、体調管理をきちんと行いましょう。

なつバテ予防ポイント!

1日3食しっかりと食べる

3度の食事を、毎日同じ時間に食べることで、生活のリズムが整います。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

食事は量より質を

暑くて食欲がなくなると思いますが、スタミナをつけようとたくさん量を食べるのではなく、良質なたんぱく質と新鮮な野菜・果物を食べましょう。

旬の夏野菜を食べよう

夏の日差しを浴びて育った夏野菜には、この時期に必要なビタミン・ミネラルが多く含まれています。

冷たいものを取りすぎない

冷たいものを取りすぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。アイスクリームや清涼飲料水には、糖分も多いので気を付けましょう。

早めの水分補給が大切

汗を大量にかいた後は、水やお茶・スポーツドリンクで水分補給をしましょう。清涼飲料水は、砂糖が多く入っているため、余計にのどが渇きます。

夏バテにはビタミンB₁

疲労感やだるさはビタミンB₁が不足しているサインです。この時期にはビタミンB₁が多く入っている豚肉などを食べましょう!



夏休みの食事をかんがえよう



夏休みは給食がないため、昼食を家庭や外食でとることになります。外食は給食や家庭に比べて、脂質や食塩を多く取りがちです。夏休み中の食生活に気を付けましょう。

＜休日の食事の問題点＞



- 外食が増える ⇒ 栄養バランスが偏る
- 栄養バランスが乱れがち ⇒ 体調を崩しやすくなる
- 朝ごはんの欠食 ⇒ 1日元気がない



外食に見られるいろいろな欠点

①＜栄養バランスが悪い＞

- ご飯がたっぴりでエネルギーが高い。
- ボリュームを出すのに、油がたくさん使われているのでエネルギーが高い。
- 野菜、海藻、豆類などが不足気味で、ミネラルやビタミンが足りない。

②＜塩分が多い＞

- ラーメンの汁はいうまでもなく、ほかのメニューも味付けが濃い傾向がある。

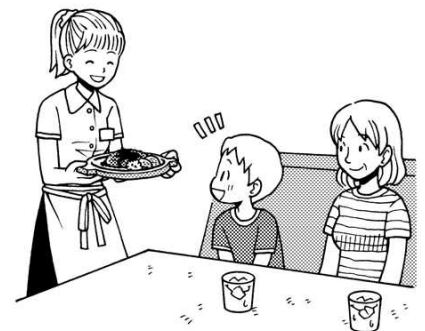
③＜噛む回数＞

- やわらかいものが多いので、あまり噛む必要がなくて食べてしまう。

「ラーメン」「チャーハン」など一品ものにその傾向が多い。



緑黄色野菜が使われていないメニューが多い。



なが なつやす お うんどうかい がっ ざんしょ きび ひ つづ
 長い夏休みが終わると、運動会があります。9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが出てくるので、3回の食事をしっかりととり、夏休みの生活リズムから学校生活に戻りやすくするために、早寝・早起きを心がけ体調管理に気を付けましょう。

食べていますか？朝ごはん

いちにち じかん わたし からだ なか たいないどけい なが せつてい
 1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されています。朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されます。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べると、こんな効果があります！

のう はたら かっぱつ しゅうちゅうりょく きょくりょく たか
<脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる>
 あさ た ろんりてきしこう えいきょう さのう かんせい かん うのう りょうほう
 朝ごはんを食べたら、論理的思考に影響している「左脳」、感性に関する「右脳」の両方が活性化されます。
 じゅぎょう しゅうちゅう きょくりょく たか
 授業に集中し、記憶力が高まります。

たいおん じょうしょう たいしゃ たか
<体温が上昇し、代謝が高まる>
 あさ お ていたいおん た じょじょ たいおん あ たいしゅ かつせいか
 朝起きてすぐは低体温ですが、食べることで徐々に体温が上がっていき、代謝が活性化します。
 たいおん あ き そ たいしゃ あ
 体温が1℃上がるだけで、基礎代謝は13～15%も上がります。

ふと からだ
<太りにくい身体をつくる>
 あさ た おお りゅう
 朝ごはんを食べるとやせる大きな理由は、
 たいしゅ きんにく ぶんかい ぶんせ けつとうち じょうしょう ぶんせ
 ①代謝スイッチを入れる②筋肉の分解を防ぐ③血糖値の上昇を防ぐの3つです。
 エネルギーを代謝するのに有効な体の基礎ができ、健康的なやせ体質になるそうです。

朝ごはんを食べないと...

のう かっぱつ はたら
<脳が活発に働かない>
 とう のう ゆいいつ げん ね あいだ お とき おな りょう しょうひ
 糖は脳の唯一のエネルギー源であり、寝ている間も起きている時と同じ量を消費します。目覚めた時は不足した状態です。
 めざめ とき ふそく じょうたい
 だるさやイライラなどの不調の原因になり、集中力や記憶力が低下し勉強やケガなどにもつながります。

ふと たいしつ
<太りやすい体質になる>
 あさ た たいない えいよう にんげん からだ しょうひ せつやく しほう
 朝ごはんを食べないと、体内の栄養がなく、人間の体は消費エネルギーを節約し、脂肪の蓄積能力が高まり、太りやすい体質になります。
 くらぶくじかん なが しんけい しげき しょくよく ま はやく かしょく
 空腹時間が長くなると、神経が刺激され、食欲が増して、早食いや過食になります。
 ほか どうようびょう しんぞうびょう えいきょう
 その他にも、糖尿病や心臓病などにも影響していきます。

こんな朝食がおすすめです！

しゅしょく はん
主食（ご飯・パン）にいろいろな食材をプラスしましょう！

にく さかな たまご だいすせいひん しつ やさい くだもの にゅうせいひん えいよう
 肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

まったく食べてない人は、ここから始めましょう！

はやね はやお ころろ ぎゅうにゅう くだもの いっぴん ぐち はじ
 早寝・早起きを心がけ、牛乳や果物など、なにか一品でも口にすることから始めましょう。
 いま た しゅうかん せいかつ ととの す た
 今は食べる習慣がなくても、だんだん生活のリズムが整うと、おなかが空いて食べられるようになります。