

もいもい



～食育だより～

夏休み号 海道小学校 2016. 7. 22

保護者の方と読んでくださいね。

まいつき 毎月19日は
しょくいく ひ 食育の日!!

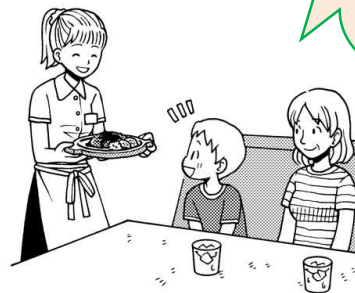
夏休みが始まり、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、疲れやすくなり、食欲もおとろえがちです。暑い日こそ、一日三食しっかり食べて、睡眠・運動で体をきたえましょう。そして夏休みを楽しく過ごすよう、体調管理をきちんと行いましょう。



夏休みの食事をかんがえよう

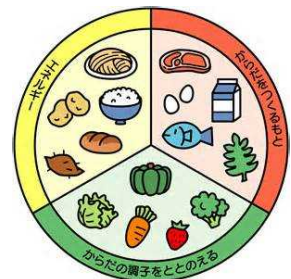
<休日の食事の問題点>

- ・ 外食がふえる
(肉類、油っこい食事、菓子類、ジュースなどの嗜好飲料類、調理加工食品類が多い)
- ・ 栄養バランスが乱れがち
- ・ 朝ご飯の欠食



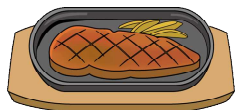
夏休みは給食がないため、昼食を家庭や外食でとることになります。

外食は、給食や家庭食にくらべて脂質や食塩を多くとりがちです。夏休み中の食生活に気をつけましょう。



朝・昼・晩に1つずつ食べよう!

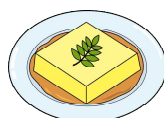
さんま・しゃけ・さば・いわし・たら・たまご・ベーコン・ハム・ぶた肉・とり肉・牛肉・えび・いかなど



魚、肉、卵には、成長に必要な栄養がふくまれています。食べすぎると油のとりすぎになります。

1日1～2個食べよう!

納豆・とうふ・大豆



1丁



1パック

大豆にも、魚や肉・卵とおなじくらい、成長に必要な栄養がふくまれています。カロリーは低めなので、1日に1～2個食べましょう。



なつバテ予防ポイント！



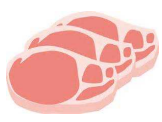
① 1日3食しっかりと食べましょう！

暑くなっても食欲がなくても、消化のよいタンパク質・ビタミン・ミネラルなどをしっかりと食べましょう。

② ビタミンB₁をとりましょう！

ビタミンB₁が不足してしまうと、体が重いように感じてしまいます。

<ビタミンB₁が多く入っている食材>



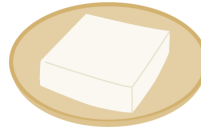
ぶたにく
豚肉



レバー



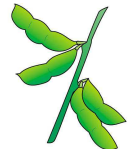
なつとう
納豆



とうふ
豆腐



うなぎ



えだめ
枝豆

③ 冷たいものは控えましょう！

冷たいものを摂り過ぎてしまうと、食欲がなくなってしまいます。寝る前などにとってしまうと体が冷えるので控えましょう。

④ 野菜や果物でビタミン類・水分補給！

夏野菜にはビタミンなどがたくさん入っています。汗をかくとビタミン類は汗と一緒に外に流れていきますので、きちんと摂りましょう。



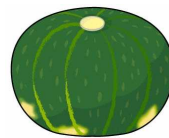
トマト



きゅうり



ナス



かぼちゃ



ピーマン



オレンジ

⑤ クエン酸は疲労回復に良い！

オレンジ・レモン・グレープフルーツ・梅干しに入っているクエン酸は、疲れの原因となる物質を外に出してくれます。

⑥ 香辛料を使って食欲復活！

暑くなると食欲がなくなってしまうので、香辛料を使って食欲を復活させましょう。

⑦ リズムある生活をしましょう！

規則正しい生活と、適度な運動を心がけましょう。睡眠もきちんととりましょう。

