

もいもい



～食育だより～

夏休み号 海道小学校 2015. 7. 17

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ね。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。

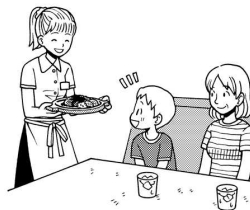
暑い日こそ、一日三食しっかり食べて、睡眠・運動で体をきたえましょう。夏休みを楽しく過ごせるよう、体調管理をきちんと行いましょうね。



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)
- ・栄養バランスがみだれがち



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付けましょう。

夏バテよぼうポイント!

- 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・・・豚肉・レバー・納豆・豆腐・玄米・うなぎ・枝豆
- ③ 冷たいものは控えましょう!
冷たいもの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。
- 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、適度の運動を心がけましょう。睡眠もきちんととりましょう。

