

食育だより



令和6年
7月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立峰小学校

連日猛暑が続いていますが、みなさんお元気ですか。
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
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。



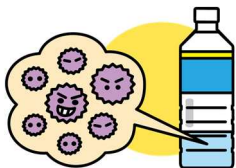
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



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？

夏休みに入り2週間が経とうとしています。夏休み中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る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