

食育だより

陽西中学校 R3.7.19

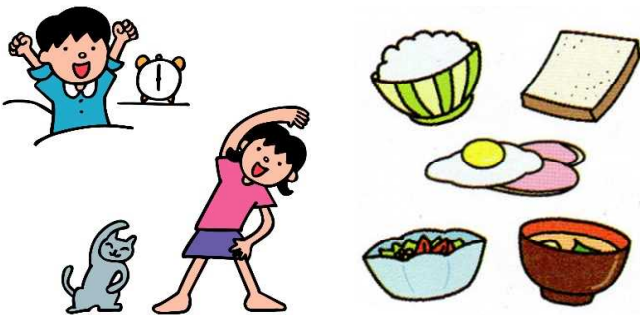


あと少しで夏休みです。暑い時は、冷たいもの、口当たりのよいものばかり食べがちですが、これではスタミナ不足になり、暑い夏を乗り切ることができません。バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動そして規則正しい生活を心がけ、暑い夏を有意義に過ごしましょう。



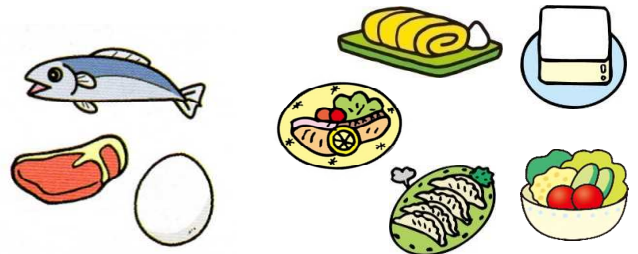
「夏バテ」を防ぐために！

しっかり食べよう！朝ごはん



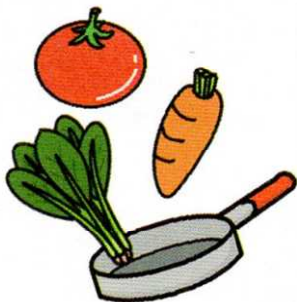
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんといふだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べましょう。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



暑いときに食べたくなくなるのは、そうめんなどの冷たい麺やさっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。上手にたんぱく質と組み合わせてバランスのよい食事を取りましょう。

色の濃い野菜を食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色の濃い野菜には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。また、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油を使った料理にして食べるとより効果的です。

のどがかわいたら水・麦茶・牛乳などを飲もう！



ジュースには砂糖がたくさん入っているので、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりします。

普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲み物を選ぶようにしましょう。

水分補給、5つのポイント

・のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



・少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。胃腸に負担がかかることにより、食欲がなくなり、食事に影響してしまいます。



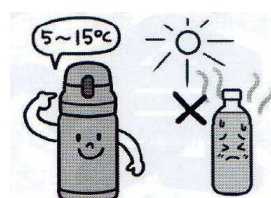
・飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分はうまく吸収されません。普段は、水か麦茶などで大量に汗が出た時は、スポーツドリンクでと、上手に使い分けましょう。



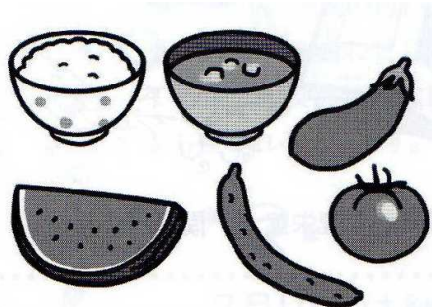
・冷やしすぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は、5～15℃という研究結果があります。また、高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になるので、気を付けましょう。

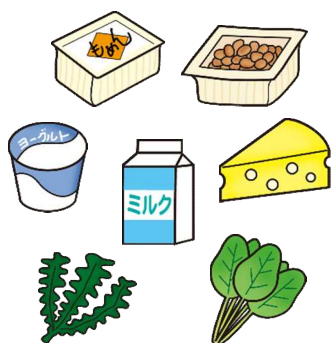


・食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。たとえば、ご飯や汁物にもたくさんの水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には、水分だけでなくミネラルも多く含まれています。



夏休み中も、カルシウムをしっかりとろう！



給食は、一日に必要なカルシウム量の約半分の400～450mgがとれるように考えられています。夏休み中は給食がありませんので、毎日の給食でとっていたカルシウムを、自分でとらなければなりません。成長期のみなさんはカルシウムの必要量が多く、どうしても不足してしまいがちです。夏休み中も、牛乳、チーズ、ヨーグルト等の乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海そう類などを積極的に食事に取り入れ、カルシウム不足にならないように気をつけましょう。