

食育 だより

令和4年7月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

暑さが厳しくなってくると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとなったりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を過ごすためにも、次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

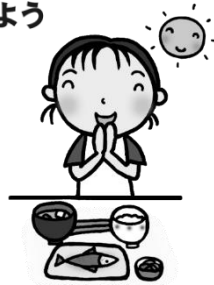
夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



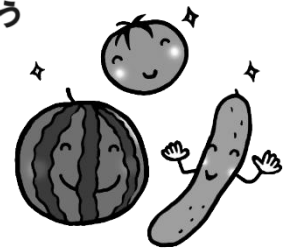
冷たいアイスを食べ過ぎたり、ジュースばかり飲んだりしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんなどめん類だけでは栄養が偏ってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は、生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。特に、朝ごはんは、1日を元気に始めるために大切な食事です。みそ汁などの汁物は栄養もしっかり摂れ、水分補給にも役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏野菜や果物には、ビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、果物やきゅうりやトマトなどはおやつにもいいですね。

4 牛乳も忘れずに飲もう



牛乳は、成長期のカルシウム源として、夏のスタミナ補給源として、とても大切な役割を持っています。おやつや食事のときなどに飲みましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。また、涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かしましょう。

6 夜ふかしをしない



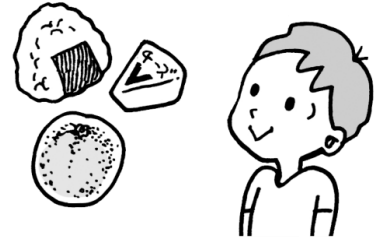
楽しい行事の多い夏は、つい寝るのが遅くなりがちです。しかし、睡眠不足は健康の大敵です。早起きを心がけると夜は早く寝付きます。

早ね・早起き・朝ごはんにつとめましょう。

かんしょく しょうず おやつ（間食）を上手にとろう

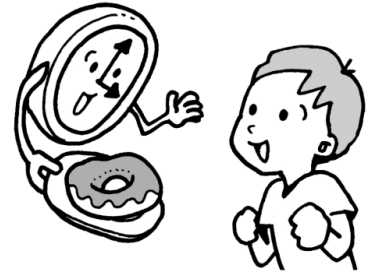
① 栄養のことも考えて食べよう

甘いものや好きなものばかり食べていませんか？「おやつ＝甘いもの」ではありません。おにぎりやチーズ、果物もよいおやつになります。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類を補えるものがオススメです。



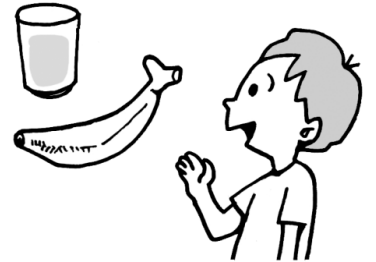
② 食べる時間を決めましょう

時間を決めずにだらだらと食べてしまうと、いつまでたっても口の中がきれいにならず、むし歯がでやすくなります。また、テレビを見ながら、本を読みながらなどの「ながら食べ」をしているとついだらだらと食べてしまいます。食べる時間を決め、むし歯を予防しましょう。



③ 食べる量を決めましょう

おやつを食べすぎると、食事の時間になってもおなかはずかず、食事をおいしく食べられません。また、糖質や脂質のとり過ぎになり、肥満や生活習慣病の原因にもなります。おやつ（間食）の目安は、1日の摂取量の1割程度（約200kcal）です。



 すいか 1切れ (150g) 56kcal	 バナナ 1本 (150g) 129kcal	 おにぎり 1個 (120g) 215kcal	 ふかしいも 半個 (100g) 134kcal	 クリームパン 1個 (70g) 214kcal
 ハンバーガー 1個 241kcal	 ドーナッツ 1個 (50g) 194kcal	おやつのカロリー 栄養バランスや量を考え、上手に組み合わせましょう		 ラクトアイス 1カップ (190ml) 235kcal
 プレーンヨーグルト 100g 62kcal	 牛乳 1杯 (200g) 134kcal	 100%オレンジジュース 1杯 (200g) 76kcal	 スポーツドリンク 1本 (500ml) 105kcal	 麦茶 1本 (500ml) 5kcal