



食育だより

毎月19日は食育の日

令和7年7月
さいたま市立神田小学校

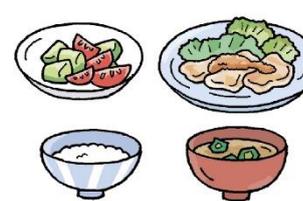


◆「夏バテ」をせずに健康に過ごすには？

「夏バテ」の症状には、主に胃腸の働きの低下による食欲不振や腹痛、下痢や便秘、また、全身の倦怠感やだるさ、睡眠障害などがあります。その原因は、エアコン等による体の冷やし過ぎや不規則な食生活、自律神経のバランスの乱れなどが考えられます。

夏休みを元気に過ごすためには、1日3食、決まった時間にバランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんは、しっかり食べるようにしましょう。また、毎食栄養バランスが整うように心がけましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

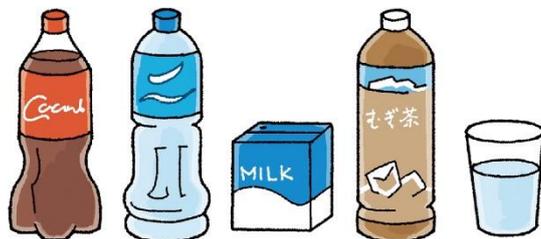
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



◆夏バテにならないためにとりたい食品◆

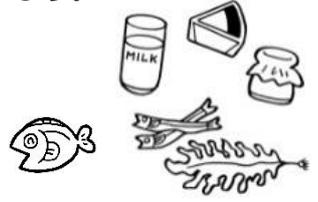
オクラや長いも、モロヘイヤなどのネバネバ成分は、消化吸収を助ける働きがあり夏バテに効果的です。



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸や酢酸をとりましょう。クエン酸や酢酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。また、食欲を増進させます。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品を、きちんととりましょう。汗と共に、ミネラルも放出されています。



豚肉など、ビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は、糖質からエネルギーが作られる時に必要な栄養素です。



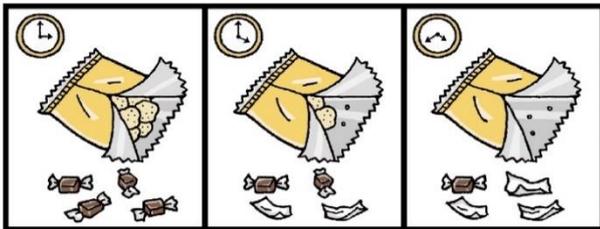
トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜や果物には、筋肉の働きを正常に保つカリウムが含まれます。



暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、ジュースなどといった冷たいものばかりとるのは、避けましょう。冷たいものとり過ぎは、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

なつやす 夏休みの食事

じぶん 自分で用意してみよう！



夏休みに自分で食事を作ってみませんか。自分で食事を用意することで、いろいろな食材に関心を持ちたり、バランスのよい食事などを考えたりするきっかけになります。家にある材料を確認し、栄養のバランスを考えて料理を決めましょう。調理前は、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることが大切です。

また、包丁やガスコンロなどを使う時は、ケガや事故が起きないようにおうちのひとと一緒に使しましょう。

ぜひ、夏休みの課題にある「親子料理コンテスト」にもチャレンジしてください。

先日、給食にとうもろこしが出ました。当日の朝に3年生とえがお学級が、とうもろこしの皮むきをしました。このような体験やお手伝いも夏休みにできるといいですね。