



食育だより 7月号

平成 28 年 6 月 30 日
早島町立早島小学校

気温が急に上昇するこの季節は、体が暑さに慣れていないため“熱中症”になりやすくなります。子どもやお年寄り、体調の悪い人、太り気味の人には特に注意が必要です。健康に自信のある人も、睡眠不足や朝ごはんを食べないことで“熱中症”になりやすくなります。暑さで食欲のない人もいるかもしれませんが、朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。



また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ X</p>



七夕は、中国から伝わった行事の一つです。「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「素餅」がお供えされたことにちなんでいます。

おやつのとり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

1日の生活リズムをととのえるために、朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとり方は… X

<p>何かをしながら、 ダラダラと食べる</p>	<p>食事の前に 食べる</p>	<p>寝る前に 食べる</p>	<p>食べ過ぎ</p>
------------------------------	----------------------	---------------------	-------------

何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内!

<p>おにぎり 1個(100g) 約180kcal</p>	<p>焼きいも 半分(100g) 約160kcal</p>	<p>バナナ 1本(100g) 約80kcal</p>	<p>飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!</p>
<p>ヨーグルト 1個(100g) 約70kcal</p>	<p>プリン 小1個(75g) 約100kcal</p>	<p>板チョコレート 1枚(50g) 約280kcal</p>	<p>表示もチェック!</p>
<p>ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal</p>	<p>クッキー 1枚(10g) 約50kcal</p>	<p>せんべい 1枚(20g) 約75kcal</p>	<p>コーラ 1本(500ml) 約230kcal</p>

各自の生活パターンに合わせたとり方を!

塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物をとり、不足しがちな栄養を補いましょう。

