

給食だより

7月

令和元年7月10日
柏市立藤心小学校

家庭数

もうすぐ1学期も終わりですね。気温が高く蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回の栄養バランスのとれた食事をすることに気を配りましょう。

☆夏バテを防ぐ食事のポイント☆

気温が高いと、そうめんや冷やし中華など、糖質（麺・パン・米など）の多い食事になりがちになり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルは不足しがちになります。

●糖質が多い食事はかり食べる + ビタミンB1不足 = 疲れやすくなる●

疲れにくくするにはビタミンB1を多く含む食品を摂りましょう。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉・ハム・大豆・大豆製品・胚芽・そば・玄米・うなぎの蒲焼きなどで豆腐やそばは、のどごしもよいのでこれからの季節には食べやすい食品です。積極的に摂りましょう。ビタミンB1はにんにくやたまねぎと一緒に食べると吸収力が高まります。また、水分補給に清涼飲料水を飲みすぎると砂糖の摂りすぎとなり、ビタミンB1が不足します。気をつけましょう。食事の中にも水分が多く含まれています。3食きちんと食べることも大切です。

さらに疲労回復効果があるビタミンCやクエン酸も摂りましょう。ビタミンCは柑橘類などの果物・いも類・カリフラワー・ブロッコリーなどに多く含まれています。クエン酸は柑橘類・酢・梅干しに多く含まれています。

偏った食事をしない！
栄養バランスを整えよう

ビタミンB群、Cを多く！
夏ばて予防に大切な栄養素

冷たいものを食べすぎない！
胃に負担をかけてしまいます

飲み物に入っている砂糖の量は？ 大人1日の砂糖摂取基準は25g（子供18gくらい）です

◆スポーツドリンク500ml	約30g	◆清涼飲料水500ml	約50g
◆100%果汁ジュース200ml	約22g	◆微糖の飲料水500ml	約20g
◆炭酸飲料500ml	約50g	◆乳酸菌飲料80ml	約12g

夏に旬を迎える野菜は水分がたっぷり、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。積極的に摂りましょう。

- かぼちゃ・・・ビタミンA・C・Eが豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。
- オクラ・・・ムチンやペクチンのネバネバパワーで胃腸を守り、免疫力もアップ。
- なす・・・体を冷やす効果がある。カリウムを多く含む。
- トマト・・・βカロチン・ビタミンC・Eを多く含む。クエン酸も多く含み、疲労回復に効果的。
- えだまめ・・・豆と野菜の両方の良さをかねそそえた食べ物。大豆にはないビタミンCを含む。
- きゅうり・・・体を冷やす野菜。きゅうりは95%が水分できている。暑いときの水分補給にもなる。カリウムが豊富でむくみを予防する。
- とうもろこし・食物繊維が豊富。胚芽部分にはビタミン、ミネラルがたっぷり。

◎考えてみませんか おやつ！
おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時（2時～4時）に、気分転換を兼ね、軽い食事をしたことから生まれた言葉です。おやつのおいとり方を一緒に考えてみましょう。

時間を決めて食べよう！
時間を決めずじいたら食
べているとおなかがすかず
食事がきちんと食べられな
くなります。また、むし歯
になる原因にもなります。

量を決めてから食べよう！
袋ごと、ペットボトルに入
ったままをとると、
ついつい食べ過ぎてしま
います。お皿に分けたり
コップに注いで量を決め
たりしてからいただきます。

栄養のことも考えて！
おやつ＝甘いものではありません。食事を補つ
意味で、牛乳・乳製品や果物などをとり入れ、
カルシウムやビタミンの
補給をしたいものです。
また、おにぎりやとうも
ろこし、ふかし芋なども
おすすめです。

水分補給は水か麦茶で！
暑い夏はおやつと水分補給は分けて考えましょ
う。水か麦茶でこまめにとります。糖分の多い
ジュースは水分補給に向きません。
運動などで大量に汗をか
いた場合にはスポーツリン
クを上手に活用しましょう。

◎もうすぐなつやみ！！

なつやすみ、けんこうに！

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼 けに注意。中までしっか り火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べ すぎ、飲みすぎに注意 しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整 えます。毎食必ず食 べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好き好きで元氣！ 夏休み中にチャレンジ してみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク（牛乳）や乳 製品も、できれば毎 日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意 義に過ごしましょう。おや つは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形や色は自分の体の状態を知らせる「お便り」です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱 中症を防ぎましょう。 ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには 体によいはたらきをする 栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納 豆、みそなどの大豆製品、 発酵食品を活用しましょう。</p>

