

8月給食だより

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント


★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。




★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。



★ **おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられないにならないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおススメ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

おやつのとり方を考えよう

子どもたちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子がうかがえます。おやつのとりすぎは砂糖 (Sugar)、あぶら (Oil)、塩分 (Salt) のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。学校ではよく「おやつSOS」と名付けて指導します。おやつは生活の楽しみですが、将来、中学や高校で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いが始まる前に、ぜひ3食の食事を補う「補食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気をつけたいものです。「おやつ」＝「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。

また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。

Sugar
砂糖

Oil
あぶら

Salt
えんぶん



200kcalの目安

アイスクリーム 小1個

せんべい 3~4枚

アイスクリーム 小1個

POTATO CHIPS

ポテトチップス 約1/2袋

ショートケーキ 約1/2個

どら焼き1個

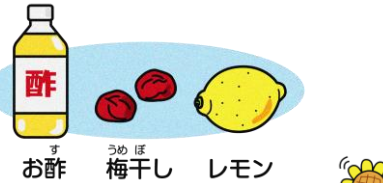
夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン