

食育だより 7月

平成 30 年
さいたま市立上小小学校

夏休みの食生活のポイント

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れが取れない、食欲がわからないなど夏バテぎみの人はいませんか。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。



おやつは時間と量を決めよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



おやつは小さいサイズの物を選ぶか、コップやお皿に取り分けるようにする。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ!

こまめな水分補給を!

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



2年生とうもろこしの皮むき

7月12日(木)、2年生がとうもろこしの皮むき(生活科)を行いました。「すごい楽しかった!」「もっとやりたい」「むいていくうちに皮の色が薄くなっていった」「下の固いところ(芯の部分)が大変だったけど、お友達が手伝ってくれた」など、みんな楽しく上手にむいていました。

むいたとうもろこしは、給食室で調理し、給食でおいしくいただきました。

2人で協力して芯をとるぞー!



朝ごはんは 3つの目覚ましスイッチをいれよう!



めざましスイッチ



早寝・早起き・朝ごはんを心がけると、規則正しい生活になります。朝の良い習慣は、生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。



① 脳の目覚ましスイッチ(主食:ごはん、パンなど)

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体の中に最大で12時間しかためておけないと言われています。つまり、夜7時に夜ごはんを食べて、翌朝、朝ごはんを食べないと、お昼ごはんを食べるまで脳のエネルギーが足りず、ボーっとしてしまいます。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの主食からとります。しっかりと食べて、午前中からしっかりと勉強できるようにしましょう。



② 体の目覚ましスイッチ(タンパク質:お肉、卵、魚、牛乳など)

朝ごはんを食べるとき、手を動かしたり、かんだり、匂いを嗅いだりすることで五感が刺激され、眠っていた体が目覚めます。また、朝ごはんを食べることで寝ている間に下がっていた体温が上がってきます。体が温まると、体がスムーズに動くようになるので、午前中を元気良く過ごすことができます。



③ おなかの目覚ましスイッチ(野菜、果物など)

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受けて、おなかのスイッチが入り、すっきりと排便できるようになります。便が体の中にたまったままだと、病気になることもあります。毎朝、必ずトイレに行く時間をつくって、排便をする習慣を身につけましょう。



忙しい朝、短時間で朝ごはんを準備するために・・・

① 前日に下準備をしておく。

みそ汁のだし、カット野菜など、あらかじめ準備して保存しておくとう便利です。

② 夕食のおかずを再利用する。

味付けを変える、サラダの野菜をオムレツに入れるなど、ひと工夫するだけで、おいしく食べられます。

③ 常備菜を作っておく。

納豆、煮豆、マリネ、ふりかけなど、保存のきくおかずをストックしておくとう便利です。

無理する必要はありません。

難しく考えず、食べる習慣が無い人は、まず、ミニトマトを1つつける、牛乳を飲むなど、出来ることからやってみましょう。

裏面に、朝食レシピを載せてあります。参考にしてください。



早寝・早起き・

朝ごはんを

習慣にしましょう。



2学期の給食は、

8月29日(水)から始まります。

よろしくお願いいたします。

