



7月 食育たより

御船町学校給食センター



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

暑い暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

おやつの上質な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べすぎないことがポイントです。



おやつとり方3か条

<p>① 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べるのはやめましょう</p>	<p>② 内容・量を決める</p> <p>1日 200kcalが目安</p>	<p>③ 食べた後は歯みがきをする</p> <p>虫歯を防ぎましょう</p>
---	---	---

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養を補えるものを選ぶ。



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



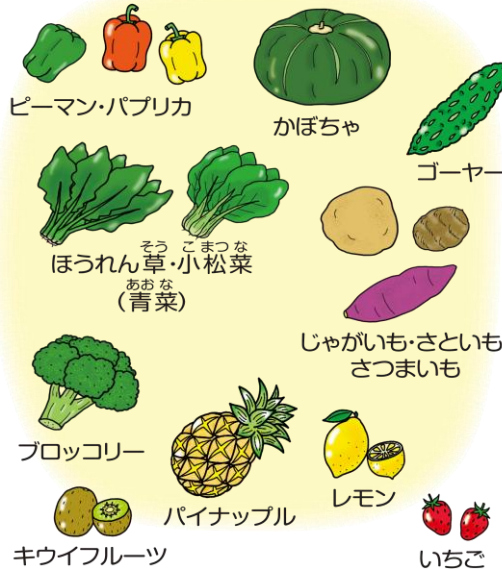
ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体に大きなストレスを与えます。日頃から栄養のバランスのとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、特に意識してとりたいのが、ビタミンという栄養素です。

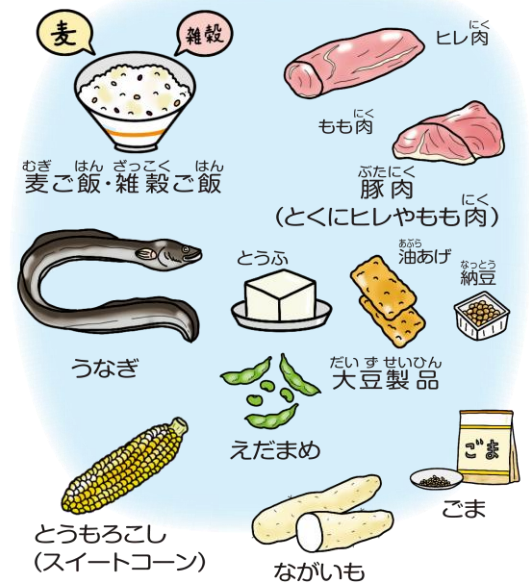
野菜や果物に多く含まれるビタミンはストレスから体を守る働きがあります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内で大量に消費されます。また、ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける栄養素です。暑い時期は、そうめんなど冷たくてのどごしのよいものだけの食事になりがちです。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの季節は、意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p> <p>タコ (関西地方) や焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p>お盆</p> <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p> <p>ウナギ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>
--	--	---	--