

毎月19日は「食育の日」!! No.7 2018. 6. 25 一関市花泉学校給食センター

梅雨が明けると、暑い日が続きます。暑さで食欲がなくなってしまうと、体が疲れて夏バテになります。暑いときこそしっかり栄養をとる事が大事です。

暑さに負けない! 食事をしよう

おやつを食べる前に...

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。

おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。

時間と量を決めてから食べよう!



朝、昼、夜の食事をバランスよく食べていれば、普段の生活で1日に必要な栄養はほぼ足りります。

おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めることで食事に影響が出ないようにしましょう。

おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



1. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



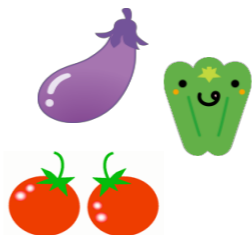
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

早目に起き、ラジオ体操などで体を動かしてから朝ごはんを食べるとおいしく食べられます。



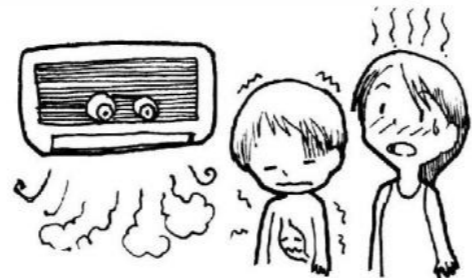
4. のどがかわいたら牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2はいくらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

他には、麦茶がおすすです。清涼飲料水には砂糖がたくさん入っていて、肥満や病気の原因になります。

5. 冷房にも気をつけましょう



暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなかが冷えて胃や腸の動きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう



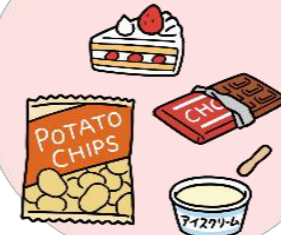
食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

糖 Sugar



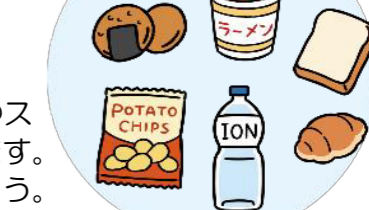
甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat



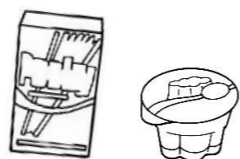
スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートでも油脂が多く使われています。

塩 Salt



濃い味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも塩分が含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

間食のとりすぎに気をつけよう



よく食べられている市販のお菓子の中には、かなりエネルギーが多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

間食の摂取目安

約200kcal

間食をとる場合は、1日に必要エネルギーの10~15%が適量です。

ただし、年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。