

給食だよっ月

毎月19日は「食育の日」!! NO.1 2021. 6. 29 一関市花泉学校給食センター

じめじめとした梅雨が明ければ、季節は夏!夏の暑さがきびしくなると「夏バテ」という言葉を耳にするようになりますね。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子がおかしくなることです。今年は新型コロナウイルスによる感染症にも引き続き注意が必要です。暑さにも、感染症にも負けずに毎日を元気に過ごすためには、以下のことがポイントです。

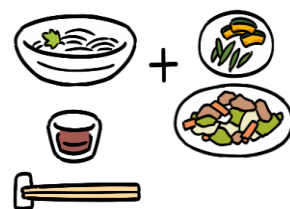
3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に簡食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」・「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさんの飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。運動中の水分補給もこまめに行いましょう。



冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また、糖分の多いジュースは水分補給には適しません。麦茶やお茶で水分を補給しましょう。



※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できます! ご飯やみそ汁からも水分補給できます。そして、夏が旬の野菜やくだものも、水分や無機質を多く含みます。



~家族と地域 笑顔でつながる 食育の環~

ちょっと知りたい

間食のはなし



あなたのお子さんは、家で間食(おやつ)をとりますか?間食は、食事(朝食、昼食、夕食)以外にとる食べ物や飲み物のことで、とり方によっては体に様々な影響をあたえます。間食について知り、上手なとり方について確認しましょう。

▶間食の役割

- ・食事だけでは不足しがちな栄養を補う。
- ・気分転換やリラックスの効果。

⚠ ただし、間食のとり方でむし歯や肥満の原因にもなります。⚠

▶間食の上手なとり方

ポイント① 内容 ~不足しがちな栄養を補おう!~

「間食=お菓子」とは限りません。エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類を補える食品も選ぶようにしましょう。乳製品、果物、そして今なら夏野菜もおすすめてです。



ポイント② 量 ~目安は1日200kcal以内~

間食に市販のお菓子を食べる際は箱や袋に書かれている食品表示の「〇〇kcal」を参考に、「食べる量」も教えましょう。全部食べるのではなく、別容器に食べる分だけ取り分けることも大事ですね。



ポイント③ 時間 ~間食の時間を決めよう!~

おやつは朝・昼・夕の食事に支障をきたさないように、できるだけ食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。また、時間を決めずにだらだら食べることは、むし歯の原因にもなります。「テレビを見ながら」や「ゲームをしながら」など「ながら食べ」はやめましょう。



▶知っていますか?子どもの間食

お子さんがいつどんな間食を食べているのかご存知ですか?好きなときに好きなだけお菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いしたりしていると、食事に影響したり、食べすぎて肥満の原因になったりすることもあります。お子さんと一緒に間食を選んだり、食べる分を決めておいたりすることもおすすめです。

