

食育だより

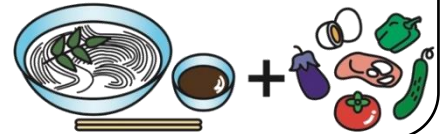
令和5年7月14日
3号
碧南市教育委員会

暑い夏がやって来ました。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食事を抜くと栄養が偏り、夏バテや熱中症になりやすくなります。夏を楽しく元気に過ごすために、食生活のポイントについて紹介します。もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは、生活習慣や食生活が乱れやすくなります。5つのポイントを意識して過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント



暑いと冷たいそうめんが食べたくなくなります。「そうめんだけ」にならないように、具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたりして食べるとよいですね。



アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。冷たい食べ物は、量を決めて食べ、時には温かい飲み物や料理で胃腸をいたわりましょう。



野菜の中でも、特に「夏野菜」を食事に取り入れましょう。夏野菜は、ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。また、体を冷やす効果もあり、暑い夏に最適です！



水分補給は、ジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲むといいですね。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとることが大切です。ただし、糖分が多いので、飲みすぎに気をつけましょう。



みんなで食べると食事がより楽しくなります。食欲がわかない時も、食事がおいしく感じられます。気が付いたら完食していた、なんてこともあるかもしれません。家族で食べる機会を増やしてみるのもよいですね。



夏は朝ごはんがとても大事！！

★夏が「特に」朝ごはんが大事な理由とは？

朝ごはんを食べないと・・・

熱中症になりやすい！

朝ごはんを食べないと熱中症予防に必要な水分・塩分が不足したまま活動することになります。



夏バテになりやすい！！

朝ごはんを食べないことでエネルギー不足になり、体のだるさからの食欲不振につながります。



★夏休み朝ごはん計画★

夏休みも毎日、朝ごはんを食べるために4つのことに気をつけてみましょう。毎日、続けられるものを一つ決めて取り組んでみましょう！！

学校がある時と同じ時間に起きる

夏休みも早起きして、決まった時間に朝ごはんを食べましょう。

夜更かしをしない

寝る時間が遅くなると、早起きできないことや朝の食欲不振にもつながります。

寝る前に食べたい、飲んだりしない

寝る前の飲食は、消化がうまくいかず、朝の食欲不振につながります。

朝ごはんを何か必ず食べる

一品でもよいので、朝ごはんを食べる習慣を崩さないようにしましょう。

夏休み朝ごはん

レベルUPチャレンジ

主食・主菜・副菜をそろえよう

時間に余裕のある夏休みです。栄養バランスを意識して、給食のような朝ごはんを目指してみませんか。



「鶏肉の塩レモン焼き」

今年度、初めて登場した給食のメニューです。レモンがさっぱりしていて、食欲のない日でもおいしく食べられます。前日に仕込んでおけば、朝ごはんのメニューにもなります。

<材料 4人分>

鶏肉 180g
塩麴 30g
塩 ひとつまみ
本みりん 小さじ1/2杯
レモン果汁 小さじ1杯

<作り方>

- ①鶏肉を2cmの角切り程度の大きさに切る。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器、または厚めのアルミカップに②を4等分に入れる。
- ④オーブントースターで10分程度焼く。

※レモンの皮を少し入れると、風味がよくなり、もっとおいしくなります。