

食育だより

令和8年7月13日
3号
碧南市教育委員会

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。食材選びや料理の仕方、おやつを取り方などを工夫して暑い夏を乗り切りましょう。

☀️ 厳しい暑さを乗り越える！ 意識したい食生活のポイント

バランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たいものをとすぎない



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわりましょう。

旬の食材を食べる



夏が旬の食べ物には、暑さから体を守る働きがたくさんあります。

さらに、暑さに負けないためには？



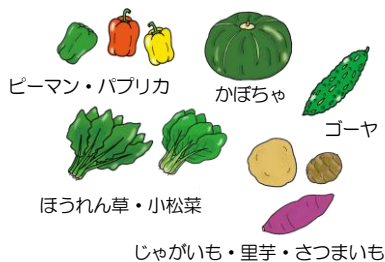
料理に工夫をしよう！ 取り入れたい食品例

食欲がない時に 【酸味やスパイス】



酸味のあるものや辛さのあるもの、香りがあるものが食欲を刺激します。

夏の暑さに勝つ 【ビタミンC】



夏の強い紫外線や暑さから体を守ります。

夏の疲れをとる 【ビタミンB₁】



糖質をエネルギーに変えるときに使います。にんにくや、ねぎ、にらと一緒にとるとより吸収がよくなります。



切干大根のさっぱり和え

さっぱりした味が食欲を刺激します。給食がない夏休みに不足しがちなカルシウムもとることができます。

【材料（5人分）】

切干大根…………… 15グラム
小松菜…………… 1株
にんじん…………… 1/4本
ホールコーン缶…………… 大さじ2
〇酢…………… 小さじ2
〇砂糖…………… 小さじ1強
〇しょうゆ…………… 小さじ2

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻す。小松菜は1cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。ホールコーンの水を切っておく。
- ② 〇のついている材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 鍋にお湯をわかし、切り干し大根・小松菜・にんじんをゆでてから水をしぼる。
- ④ ③の野菜・ホールコーン・②のドレッシングを混ぜてできあがり！

おやつの上手な食べ方をマスターしよう



おやつの「やつ」は、午後2時～4時ぐらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人が、この時間に軽い食事をしていたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」とよばれるようになりました。間食は一度にたくさん食事をとることのできない、小さな子供が栄養を補給する「補食」の意味があります。ですが、心を豊かにしてくれる「楽しみ」という役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量をきめて食べ過ぎないことがポイントです。

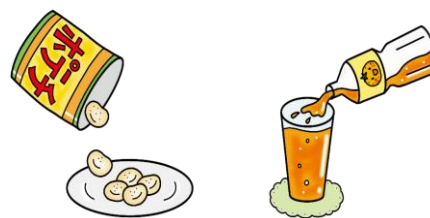
おやつのとり方 4か条

時間を決めて食べよう



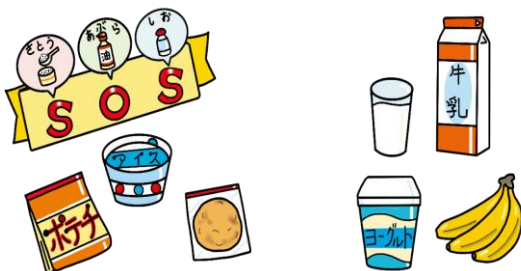
だらだらと食べていると食事がとれなくなったり、虫歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう



おやつは180kcal から200kcal くらいが望ましい量です。小皿に取り分けるなど量を決めて食べるようにしましょう。

栄養バランスも考えよう



「砂糖・あぶら・塩」が多い、甘いお菓子やスナック菓子を取りすぎないようにしましょう。夏休みは給食がないので、牛乳からとれるカルシウムが不足しやすくなります。牛乳・乳製品や果物を積極的に食べましょう。

手作りおやつにもチャレンジ



おにぎりやえだまめ、ふかしもちや、ゆでたとうもろこしもおやつになります。時間にゆとりのある夏休みに家で簡単に作ることもできるおやつを作ってみるのもよいですね。とうもろこしは、電子レンジで簡単に料理できますよ。

夏休みに
チャレンジ

へきなんのおいしい野菜でおやつを作ろう！

夏休みの時期に碧南市で収穫される野菜のひとつに「とうもろこし」があります。とうもろこしはやさしい甘さがあり、夏休みのおやつにぴったり。とっても簡単な調理方法を紹介します。

【作り方（とうもろこし1本分）】

- ① とうもろこしの外側の皮とひげを取る。内側の皮は1～2枚残しておく。
- ② とうもろこし全体をラップで包む。
- ③ 600Wの電子レンジで約4分半加熱する。
- ④ 加熱が終わったら2分～3分そのままにしておく。
- ⑤ 粗熱がとれたらラップをはずし、皮をむく。

