

7月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。元気に夏を過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みの食事のポイント

① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



夜ふかしをしないで、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

生活リズムを整えるためにも、毎日、同じくらいの時間に食事をするようにしましょう。

② 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏野菜などの旬の食材を積極的に食べましょう。夏野菜は、ビタミン類が豊富で体にたまった熱を外に出す効果もあります。

夏野菜



トマト きゅうり ピーマン とうもろこし ゴーヤ

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)



主菜

(主に体をつくるもとになる食品)



副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)



果物・乳製品



夏にとりたい
栄養素を多く
含む食べ物

ビタミンB1

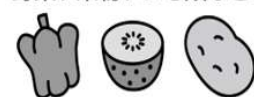
糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



暑さや紫外線、睡眠不足などによるストレスを軽減します。

③ こまめな水分補給を心がける

冷たい物のとり過ぎに気を付けましょう。



汗をたくさんかいたときは、水分といっしょに塩分もとります。

熱中症の予防にもつながります。

◆◆◆おやつのとり方を考えてみましょう◆◆◆

おやつは、食事とすることができなかった栄養を補う役割があります。しかしながら、食べ過ぎは、生活習慣病などの原因の一つになります。

自分のおやつのとり方を振り返り、上手なとり方を確認してみましょう。



栄養成分表示(例)
焼酎おにぎり

1個(約110g)当たりの目安量

エネルギー(kcal)	185
たんぱく質(g)	4.8
脂質(g)	1.2
炭水化物(g)	38.8
ナトリウム(mg)	277

時間を決める

時間を考えて食べましょう。だらだら食べるとむし歯の原因になったり、食事が食べづらくなったりして、十分な栄養がとれません。



食べ過ぎない

食べる量を決めましょう。容器や包装にある栄養成分表示を参考にしましょう。



塾や習い事などで夕食が遅くなる
ときにおすすめの
おやつです。



おすすめのおやつ



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

米	2合
あぶらげ(厚揚げ)	40g
にんじん	15g
乾燥しいたけ	2g
砂糖	小さじ1
うす口醤油	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々

【福井県の郷土料理】 あぶらげごはん

【作り方】

- ① 米は、洗しておく。
- ② 厚揚げは1cmの角切り、にんじんと水で戻した乾燥しいたけはせん切りにしておく。
- ③ ①と調味料を炊飯器に入れ、水加減を調節し、②を入れて炊く。



7月から各地の郷土料理などを紹介します。予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。