

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

暑さが厳しい季節になりました。この時期は、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりと体調を崩しやすくなります。夏休み中は生活リズムを整えるためにも、「早寝早起き」の規則正しい生活と栄養バランスの良い食事が大切です。熱中症に気を付けながら、夏を元気に過ごしましょう。



夏の食生活 ～こんなことに気を付けよう～



食事は時間を決めて、1日3回規則正しく

食事を抜いてしまうと、栄養不足になって体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕、3回の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。特に、朝食をとることは体内時計をリセットし、1日の生活リズムを整えるため、大切です。



冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意

アイス、ジュースなど冷たいものばかりとっていると、おなかが冷えて、調子を崩してしまいます。また、砂糖がたくさん入っているものも多いので、とり過ぎに注意しましょう。

主食・主菜・副菜のそろった食事

冷たいそうめんやカップ麺だけなど主食だけ食べていると、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。肉や魚、卵、大豆製品などを使った主菜や、野菜やきのこなどを使った副菜も意識して食べましょう。



夏野菜をたくさん食べよう

夏野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、水分をたくさん含んでいるものが多いため、水分補給になります。体の中にこもった熱を外に出す働きもあるため、積極的に活用しましょう。



水分補給のポイント ～熱中症にならないために～

私たちの体の60～70%は、水分でできています。夏は暑く、汗を大量にかくため、水分不足になりやすい時期です。水分が不足すると、体温調節ができにくくなり「熱中症」を起こしてしまいます。水分補給をする際は、次のことに気を付けましょう。

のどがかわく前に飲む

のどがかわいたと感じる前に、飲みましょう。一度にたくさん飲んでしまうと、胃腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になるため、こまめに飲むことが大切です。



水温は5～15℃が最適

水温を、5～15℃程度にすると飲みやすく、体内への吸収も早くなります。氷をたくさん入れて、冷やし過ぎないように注意しましょう。



5～15℃

選ぶときは、水か麦茶

ジュースなどの糖分が多い飲み物は、体内への水分吸収を、逆に妨げてしまいます。水か麦茶を選びましょう。スポーツなどをして、大量の汗をかいたときには、スポーツ飲料を活用しましょう。



【沖縄県の郷土料理】ジューシー ～日本の味めぐり献立～



【材料】(小学校中学年4人分の量)

米	2合
豚もも肉	50g
にんじん	20g
乾燥しいたけ	2g
乾燥細切り昆布	2g
むき枝豆	20g
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
うす口醤油	大さじ1
酒	小さじ2

【作り方】

- ① 米は、洗っておく。
- ② 乾燥しいたけは、水で戻して、せん切りにする。
- ③ 乾燥細切り昆布は、水で戻した後、軽く絞る。
- ④ 豚もも肉は、食べやすい大きさに切り、にんじんは、せん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、豚もも肉、にんじん、しいたけ、細切り昆布、むき枝豆の順に炒め、Aを入れる。
- ⑥ ①と⑤の煮汁を炊飯器に入れ、水加減を調整し、⑤の具を入れて炊く。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。