

夏休み * 給食だより *

富山市立楢原中学校

いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜更かしをしたり、朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても、生活リズムを崩さないように心がけ、夏休みも元気に過ごしましょう。

夏バテを防ぐ食生活

「夏バテ」は「夏負け」ともいい、夏の暑さに負けて食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。

により大切！朝ごはん！

朝ごはんは、1日の大切なエネルギー源です。早起きして、しっかり食べましょう。



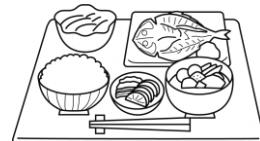
めたいもののとり過ぎ注意！

暑いからと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸が弱くなり、食欲がなくなってしまいます。



らんす（バランス）のよい食事を！

食欲がないと、ついついのどごしのよい麺類等に食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品等、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンの豊富な野菜や果物をとるように意識しましょう。



つ分（鉄分）不足に注意！

偏った食事をしたり、汗をたくさんかいたりすると体の鉄分が不足して貧血になることがあります。レバーや牛肉、しじみやひじき等の鉄分の多い食品を食事に取り入れましょう。



うし（帽子）と水分を忘れずに！

外に出かけるときは、熱中症予防のために帽子をかぶり、お茶や水等の水分を忘れずに持って行きましょう。こまめな水分補給が大切です。



し（丑）の日にうなぎを食べて、夏バテ解消！

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、たんぱく質、脂質、ビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富に含まれているため、夏バテ解消にはもってこいのスタミナ食材です。



よくよく（食欲）増進の工夫を！

にんにく、ニラ、ねぎ等の香り成分、「アリシン」や梅干し、レモン等に含まれる「クエン酸」には食欲増進効果があります。これらを食事に取り入れましょう。

おやつについて考えよう！

おやつは、生活を楽しくしたり、疲れた体を少し元気にしたりする働きがあります。しかし、とり過ぎたり、とり方を間違えたりすると体に悪影響が出ることがあります。

おやつをとり過ぎるとどうなるの？

お腹がいっぱい食事が食べられなくなり、栄養が偏るだけでなく、むし歯や便秘等も引き起こしやすくなります。



市販のお菓子等に含まれる添加物の味に慣れてしまい、微妙な味の違いが分かりにくくなります。



糖分や塩分、脂肪のとり過ぎになり、肥満や生活習慣病の原因になります。



おやつをとるときの5つのポイント

パート1 自分の適量を知ろう！

自分の適量を知ろう！



おやつの量は、1日の必要エネルギーの10～15%が適当です。運動量等で変わりますが、まず200 kcalを目安に考え、食事に影響しない量にしましょう。

パート2 水分補給をしよう！

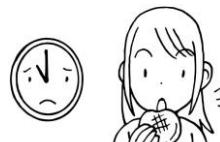
水分補給をしよう！



子供は大人より水分が必要です。水やお茶等で十分補いましょう。激しいスポーツをしたときや高熱で汗をかいたときはスポーツ飲料で補うのもよいですが、普通の生活でのスポーツ飲料の摂取は、かえってのどが渴く原因にもなるので注意しましょう。

パート3 食べる時間を考えよう！

食べる時間を考えよう！



時間を決めることでメリハリのある生活になり、空腹と満腹のリズムも備わってきます。

パート4 不足しがちな栄養を補おう！

不足しがちな栄養を補おう！



3回の食事でとりきれない栄養は、一般的にカルシウム・鉄分・食物繊維等です。上手に取り入れて、栄養を補いましょう。

カルシウム：ヨーグルト・チーズ・小魚・大豆等
鉄分：レーズン・プルーン・小豆等
食物繊維：いも・寒天・果物等

パート5 表示を見て選ぼう

表示を見て選ぼう

お菓子の箱や袋には原材料名と栄養成分が表示されています。食品添加物も確かめることができ、エネルギー量や塩分相当量も知ることができます。市販品を選ぶ場合は、表示を見る習慣を付けましょう。

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
ナトリウム	○○mg