

食育だより

令和6年夏休み号

船橋市立湊中学校

楽しい、うれしい、夏休み!!!そして、とっても暑い夏休み。

今回は、夏を元気に過ごすための「食のポイント」を特集します。

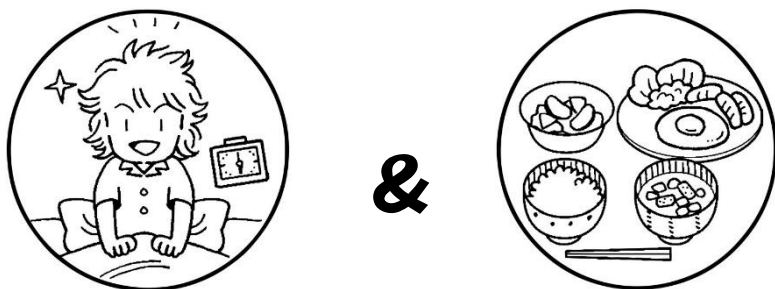


こんなことに
気をつけよう!

夏休みの食生活

ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けること。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

ポイント2

上手に水分補給をしよう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちの体は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足の状態は、その調節する力が働きにくくなります。水分はのどがかわく前に、少しずつこまめにとりましょう。

また、普段は水や麦茶で水分補給をし、汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分も含むものにしましょう。清涼飲料水は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。

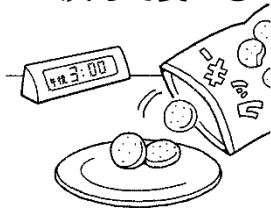


ポイント3

間食は時間と量を決めて

間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しみな時間に行っている人も多いはず。きちんと決まりを作るようにしましょう。

- ③ 時間と量を
決めて食べる



- ② 不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる

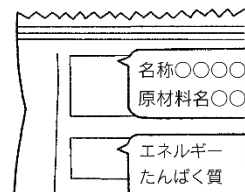


じゃこ
おにぎり

プルーン入
ヨーグルト



- ① 食品表示を見ながら
食品を選ぶ



ポイント4

バランスのとれた食事をしよう

「主食1品＋主菜1品＋副菜2品以上」がよい組み合わせです！

例1

ごはん＋焼き魚＋サラダ＋
野菜たっぷりのみそしる



例2

ぶっかけそうめん
(そうめん＋冷しゃぶ＋
ゆで野菜＋わかめなど)



～朝・昼・夕の3度の食事で、あせで流れた栄養をとりもどそう～

水に溶けやすい栄養素	左記の栄養素を多く含む食品
ビタミンB1	ぬか・うなぎ・豚肉・大豆・種実・のり
ビタミンB2	レバー・貝・うなぎ・卵・牛乳・大豆・のり
ビタミンC	果物・野菜・さつまいも・じゃがいも
カルシウム	牛乳・乳製品・小魚・海藻・緑黄色野菜・ごま
鉄	あさり・レバー・大豆・大豆製品・緑黄色野菜・煮干・ごま