



食育だより

令和3年6月29日 第3号
新宮町立新宮中学校
文責：栄養教諭 阿部尚美

梅雨が明けると、暑い夏の到来です。暑い夏は、1年で一番食欲が落ちる時期です。毎日を元気に過ごすためにも1日3回、規則正しい時間に食事をとることはもちろん、食事の内容に気を付けることが大切です。暑さに負けない食生活で、夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防は食生活から!



夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」の一つです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

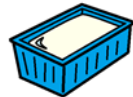
どんなことに気を付けたらいいの？

〇暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりとりましょう

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のどごしのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘いものをとりがちになりやすいので、特に注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つ働きもあります。下記のようなビタミンB1が多く含まれる食品を意識してとりましょう。



豚肉



豆腐



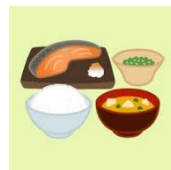
とうもろこし



やまいも

〇時間を決めて1日3食食べましょう

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなります。朝・昼・夕の食事時間を決めて毎日しっかり食べましょう。給食を参考に、「主食+主菜+副菜」をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



〇冷たいものの食べすぎや飲みすぎには注意しましょう

冷たいものの食べ過ぎ飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖14個程度の糖分が入っているものもあります。満腹感で食欲がなくなることもあるので、夏の水分補給は、普段は水や麦茶を飲みましょう。



*「食育フォーラム」参照

給食でどのくらいの栄養をとっているでしょう

学校給食は、中学生の成長に必要なエネルギーと栄養素がとれるよう考えて作られています。基本的には、一日に必要な栄養の1/3をとるようにしていますが、成長期に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めにとるように設定されています(食物繊維やビタミンB1、B2、マグネシウム、鉄などは40%、カルシウムは50%)。食塩は目標量の1/3未満を基準としています。



※不足しやすい栄養素

カルシウム・鉄・ビタミン・ミネラル



給食がない日に意識してとりたい食品

普段の給食に毎回出る牛乳は、カルシウムの供給源です。牛乳1日1杯を目安に飲みましょう。豆腐などの豆製品や小魚にもカルシウムがたくさん含まれているので積極的に食べて欲しい食品です。

次に鉄です。鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。鉄分の多いひじきやレバー、ほうれん草や小松菜などを工夫してメニューに取り入れましょう。

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物、海藻類も意識して摂取して欲しい食品です。これらの食品は、主食・主菜・副菜がそろった食事にするのととりやすくなります。夏休み中も栄養が不足することがないように気を付けていきましょう。

クイズ

体と食べ物の関係



- Q1 人の体を構成するもので、最も多いのは次のうちどれでしょう？
①水 ②たんぱく質 ③脂質 ④カルシウム ⑤炭水化物(糖質)
- Q2 「筋肉」は、スポーツをする上で欠かせない組織です。次の食品の中で、「筋肉」はどれでしょう？
①卵 ②肉 ③豆腐 ④食パン ⑤牛乳
- Q3 「人の血液は赤い」のですが、これはあるミネラルが含まれているからです。それは次のどれでしょう？
①ナトリウム ②カルシウム ③鉄 ④カリウム ⑤マグネシウム
- Q4 「骨」にはカルシウムが豊富に含まれます。次の食品でカルシウムが「あまり含まれない」食品はどれでしょう？
①しらす ②まぐろ刺身 ③豆腐 ④小松菜 ⑤ヨーグルト

答え Q1①. Q2②. Q3③. Q4②

*ジュニアのための スポーツ食事学参照