

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

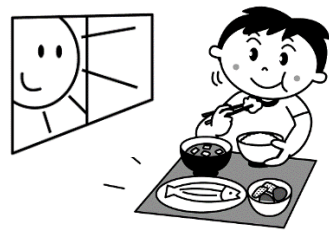
「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

暑い夏がやってきました。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、規則正しい食生活を心がけましょう。

夏の食事・生活 ～こんなことに気をつけよう～

1日3食規則正しく食べる

1日のスタートは朝ごはんからです。朝ごはんを食べて生活のリズムをつくりましょう。おやつについても「時間」・「量」を考えて食べましょう。

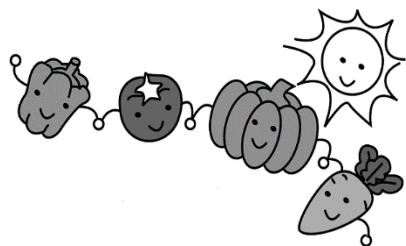


冷たいものは、ほどほどにする

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをとりすぎると、おなかが冷えて食欲がなくなってしまいます。また、糖分が多いので、とりすぎに注意が必要です。

夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミンがたくさん含まれています。また、水分をたくさん含む野菜は、水分補給にもなります。

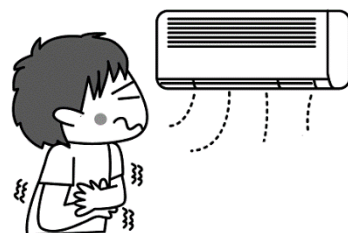


バランスのよい食事

夏はそうめんなどの食べやすいものに偏りがちです。赤・黄・緑の食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷房のきかせすぎに注意

冷房のきいた部屋にいと、胃腸の働きが弱まります。また、汗をかいた後にすぐに冷房にあたると、風邪をひきやすくなります。



運動と食事・生活

運動をすることは、健康な体をつくるために、大切です。しかし、夏の暑い時期は、外で長時間の運動をすることは難しいですね。水分補給をこまめにしながら、熱中症に気をつけて、少しでも生活のなかに運動をする習慣をつけませんか。

運動を日常的に行うときには、食事や生活についてこれらのことに気をつけましょう。

普段の食事

栄養のバランスを整えて
量を多くする

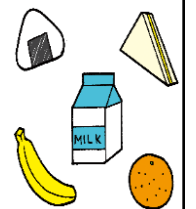
- 主食・主菜・副菜を中心にいろいろな食品を組み合わせましょう。
- 日常的に運動をする人は、量を増やす必要があります。



練習前後の食事

間食＝補食をとる

- 食事で足りないエネルギーを間食で補いましょう。
- 間食＝甘いもの（お菓子）ではありません。炭水化物やたんぱく質、ビタミンがとれるものを選びましょう。



健康によい生活習慣

食事・練習・休養（睡眠）
の3つの柱を大切にする



- 睡眠は、体の疲れを回復させ、成長ホルモンの分泌を盛んにします。
- 夜はしっかり睡眠をとりましょう。

練習中の水分補給

こまめな水分補給を心がける



- のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です。
- 特に夏場は熱中症の予防に、こまめな水分補給を行いましょう。

給食のこんだて紹介

【材料】（小学校中学年4人分量）

| | |
|---------|--------|
| とりむね肉 | 180g |
| 梅肉 | 10g |
| 酒 | 小さじ1 |
| うす口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 大葉 | 1枚 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 卵 | 1/2個 |
| パン粉 | 30g |
| 揚げ油 | 適量 |

鶏肉の大葉梅肉揚げ



【作り方】

- ① 大葉は粗みじんに切る。
- ② とり肉は一口大に切り、梅肉、酒、うす口しょうゆで下味をつけ、大葉を入れて混ぜる。
- ③ 薄力粉と卵で衣をつくり、②のとり肉につける。
- ④ パン粉をつけて揚げる。