

食育だより



夏休み号



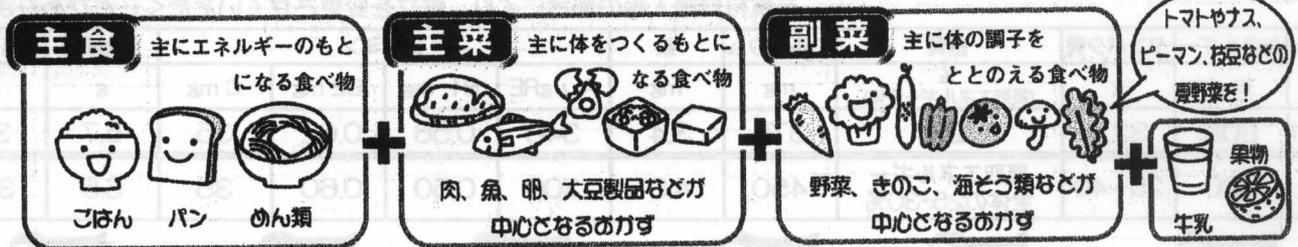
平成29年7月
練馬区立田柄中学校
栄養士 吉本 幸代

暑い日が続いていますね。みなさんは夏バテなどしていませんか？
さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは学校がないからと、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまいがちです。また、暑さから食欲がなくなり、夏バテになってしまうことも少なくありません。暑い夏を元気に過ごすために、1日3回の「バランスの良い食事」をしっかりとって「規則正しい生活リズム」を保つようにしましょう。

夏を元気に過ごそう！ 食事のポイント

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を使うのがおすすめです。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。香味野菜や酸味のあるものも取り入れて、食欲増進の工夫をしましょう！



★冷たいものはほどほどに！

夏バテの原因になります。



★こまめに水分補給を！

のどが渇く前に、水や麦茶を飲むようにしましょう。



★1日3食しっかり食べて

生活リズムを整えて！

夏休みは、生活リズムが乱れがち。おやつも時間と量を決めて食べましょう。



ジュースの飲み過ぎ、なぜ悪い？

暑くなると、のどが渇くので飲み物を飲む機会が増えます。冷たくておいしいからといって甘いジュースを飲み過ぎると太りすぎや疲れやすくなったり、生活習慣病の原因にもなります。ソフトドリンクや炭酸飲料はもちろんですが、果汁100%のものでも糖分は多いため、水がわりに飲むのはやめましょう。

血管を傷め、太りすぎの原因にも！



ペットボトル1本では相当な糖分量になります。血糖値が急に上がって血管を傷つけたり、太りすぎの原因にもなります。コップに分けて飲む習慣をつけましょう。

ビタミンB₁を消費！



糖分を体の中でエネルギーにするためにビタミンB₁が多く消費されます。ビタミンB₁が不足すると体が疲れやすくなります。

低血糖の恐怖！



水に溶けた糖分は吸収されやすく血糖値が急に上がります。するとそれを抑えるためにすい臓からインシュリンがたくさん出て、逆に低血糖となり、疲れやすくなります。こうしたことが習慣化するとすい臓に大きな負担となります。

保護者の皆様へ

8月の給食費引き落としは28日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。