

食育だより 特別号



令和8年7月17日

練馬区立豊玉第二中学校

明日から待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを送るためにも規則正しい生活習慣、栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給などを意識して体調管理をしてほしいと思います。勉強に部活動、イベントなど一人一人が充実した夏休みを送って、2学期からも元気に登校しましょう。

○外は猛暑、室内は極寒？「冷房病」を防ごう○



近年は熱中症対策としてクーラーを適切に使うことが大切ですが、冷えによる体調不良である「冷房病」に注意が必要です。冷たい外気と涼しい室内の温度差が激しいと自律神経が乱れ、「体がだるい」「食欲がない」といった不調に繋がりがやすくなります。普段の食事を工夫して、冷房病を防ぎましょう。

- ① 冷たい飲み物や食べ物ばかりではなく、温かい汁物をプラスして内側から温めましょう。
- ② 生姜、にんにく、ネギ、大葉などの薬味には、血行を良くして体を温める働きや、食欲を増進させる効果があります。そうめんや冷奴のトッピングにたっぷり使うのがおすすめです。
- ③ かぼちゃ、ナッツ類などに含まれるビタミンEは、手足の血行を良くする働きがあります。

○無理しすぎない夏休みの昼食を考えよう○

夏休み中は学校が休みなので給食也没有ありません。お昼ごはんは「賢く手を抜いて、しっかり栄養をとる」を目標に親子で無理なく実践できる工夫を取り入れてみてください。

便利な食材を上手に組み合わせて、ストレスなく夏休みを過ごしましょう。

その① 「ワンプレート」や「丼」で解決しよう

主食・主菜・副菜を別々に作らなくても、1つのお皿や丼にまとめてしまえば栄養バランスが整い、片付けもラクになります。

その② 火を使わない「ちょい足し食材」を常備しよう

包丁や火を使わずに、パッと「たんぱく質」を補給できる食材を冷蔵庫やストック棚に用意しておきましょう。これなら子ども一人でも安全に栄養をプラスできます。

その③ 冷凍野菜やカット野菜を上手に使おう

電子レンジでチンするだけの冷凍ブロッコリーやほうれん草、スープ用に切ってあるカット野菜を活用しましょう。包丁を使わずに野菜がしっかりとれます。