

# 食育だより 7月



練馬区立豊玉第二中学校

蒸し暑い日が続いています。疲れが取れない、食欲がわかないなど「夏ばて」ぎみの人もいます。夏ばてを防ぐためにも、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。早寝・早起きを心がけて朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。暑さが本格的になる前に暑さに負けない体を作りたいものです。

## 「夏ばて」に要注意!

暑かばってん  
夏ばてには  
ならんはい!



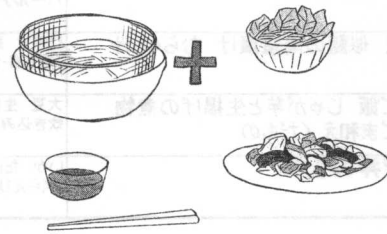
夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気を付けることの確認です。

### 3食きちんと食べる!



「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

### 「主菜」「副菜」落ちに注意!



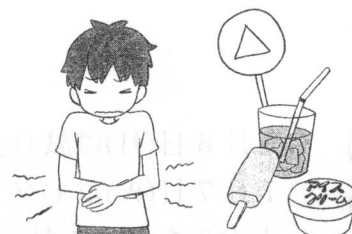
暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。

### 少しずつこまめに水分補給!



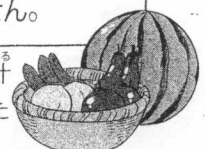
夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

### 冷たいもののとりすぎ注意!



冷たいものの取りすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因になります。また水分補給の面からも、冷えすぎた飲料は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給には適していません。

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給ができることを忘れないでください。水で炊くご飯、みそ汁などの汁物、そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)が多く、水分補給にも適した食べ物です。



食育フォーラム7月号から。