

# 食育だより 7月



令和6年6月27日

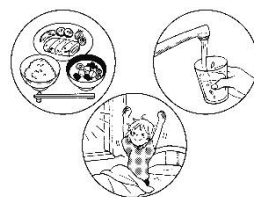
練馬区立豊玉第二中学校

太陽の光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。テストも無事に終わり、夏休みまであと少しです。夏の暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりなど、『夏バテ』になる人が増える時期です。

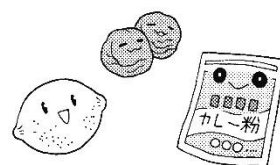
夏休みまであとひと月の今、バランスのとれた食事と、規則正しい生活を送り、元気に夏休みを迎えましょう。

## ○規則正しい生活習慣で夏バテ予防○

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけましょう。



夏バテになってしまうと素麺など簡単に作れて食べやすい食事になりがちですが、栄養バランスがより悪くなり、悪循環に陥ってしまいます。もしも夏バテになってしまった時は「ビタミンB1」を意識してとるようにしましょう。ビタミンB1は豚肉や大豆、玄米、ほうれん草などに多く含まれています。また、料理の味つけなどにレモンや梅干しなどの酸味の強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど食欲が増す食品を活用しましょう。



## ○旬の食材をたくさん食べよう○

夏に旬を迎える食材は多くあります。夏が旬の野菜にはピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。果物にはすいか、メロン、もも、すももなどがあります。魚にはいわし、あじ、とびうお、たちうおなどがあります。

今では野菜や果物はハウス栽培、魚は養殖などによって、1年中食べられるものも増えています。しかし、旬のものはたくさん収穫されて価格も安くおいしい、しかも栄養満点です。ぜひ、旬のものをたくさん食べるように意識しましょう。特に夏野菜は水分が多く含まれ、体の熱を下げてくれる効果があります。暑い夏にはぴったりです。

野菜が苦手という生徒も多く見られますが、ぜひ、この夏は野菜に挑戦して苦手を克服してほしいと思います。給食でも野菜が多く登場しています。ぜひ、いろいろな野菜を食べて、心も体も成長してほしいと思います。

