



食育だより

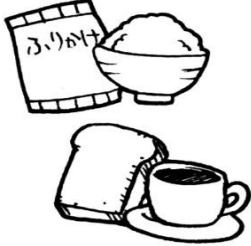
令和5年7月

夏バテ予防は食生活から！

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

夏バテを防ぐために…

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとうりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

のどがかわいたら 麦茶や 水を飲もう！



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！

たとえば…



そうめん

焼き魚

てんぷら

煮物

そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

発育ざがりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



孤食

1人で食べること



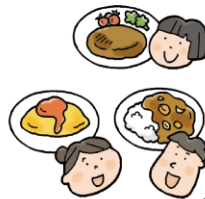
固食

同じものばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる

