



食育だより

令和6年7月

真田中学校

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、ごはんとかふりかけとか、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。

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

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。



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。

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こと



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こと



子食

子どもだけで食べること



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こと

