



食育だより7月号



函館市立亀田中学校

今月24日からは、待ちに待った夏休みが始まります。

夏は暑さで食欲がなくなり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。

夏休みを元気に過ごすために、食生活では次のことに気をつけましょう。

ケース①



暑さでのどがかわいてジュースをたくさん飲んでしまうと、甘さで満足感を感じ、食欲がわかなくなってしまいます。

そうならないために…のどがかわく前から水や麦茶をメインに、こまめに水分補給をしよう！たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に利用しよう。

ケース②



冷たい麺類のみなど3度の食事をしっかりとらないと、おなかが空き、冷たいアイスなどの間食を食べる回数が増えてしまいます。冷たいものの食べ過ぎは、胃に負担がかかり消化力が弱って、おなかをこわしてしまいます。

そうならないために…3度の食事では、意識して主菜（肉や魚、卵、豆などを使ったメインとなる料理）・副菜（野菜を使った料理）を取り入れ、栄養バランスを意識しよう！また、冷たいものの食べ過ぎに気をつけよう！

ケース③



生活リズムがくずれて朝スムーズに起きられないと、朝食を食べる時間が確保できず、朝食を食べないまま活動し始めてしまうことがあるかもしれません。

特に夏場は、暑さにより体力を消耗するので、朝食をしっかりと食べてから活動を始めないと夏バテや熱中症になる可能性も高まります。

そうならないために…朝食では、栄養バランスを意識することはもちろん、みそ汁やスープなどを利用して適度に塩分と水分を補給しておくと熱中症予防の観点からも効果的です！

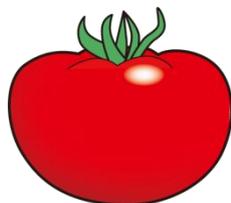
夏には、太陽をたくさん浴びて育った夏野菜や果物、旬の魚介類が出回ります。旬の時期に採れた食材は、おいしさだけでなく、栄養価も高まります。

夏休み中の食事でも、積極的に旬の食材を取り入れるよう、心がけましょう。

～夏が旬の食材を食べよう～

季節の食べ物 夏

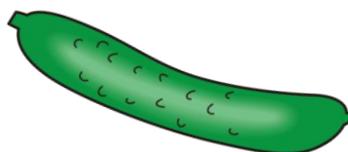
トマト



1年中出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

季節の食べ物 夏

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

季節の食べ物 夏

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

季節の食べ物 夏

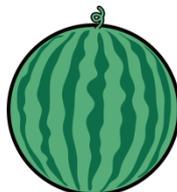
とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

季節の食べ物 夏

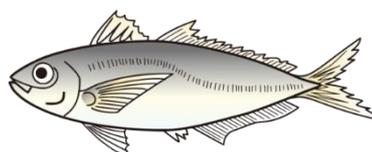
すいか



夏の味覚を代表する食材です。冷蔵庫などで冷やすと、よりおいしく食べられます。

季節の食べ物 夏

あじ



あじの語源は「味がよいから」とも言われています。うまみ成分が豊富です。