



能美市立根上中学校

1学期もあとわずかとなりました。夏休みに入っても、朝昼夕の食事をきちんと食べて、元気に過ごしましょう。

暑い夏でも元気に！食事のポイント

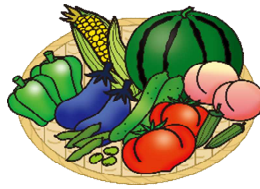
暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、冷たくのどごしのよいものばかり食べていると栄養が偏り、夏バテになってしまいます。そこで今回は、夏バテを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

主菜をしっかり食べる



夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB1が多く、この時期とくにおすすめです。

旬の夏野菜を取り入れる



トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラなどが夏に旬をむかえる野菜です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な供給源になります。また水分が多く含まれ、水分補給にもなります。

香いや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

おやつとり方も考えよう！

夏休みになると、おやつを食べる機会が増えます。

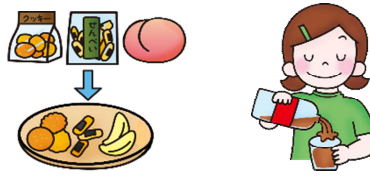
令和4年度6月に県内の小学5年生を対象に実施した食生活アンケート調査では、半数近い児童が時間や量を決めていないことが分かりました。夕食を残さずおいしく食べるためにも、おやつとり方について考えてみましょう。

時間を決めて



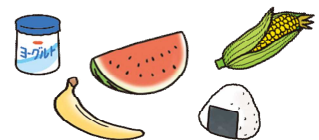
時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがすかず、食事がきちんと食べられなくなります。また、むし歯の原因にもなります。夕食の2時間前までにすませましょう。

量を決めて



袋ごと、ペットボトルに入ったままなど、つつい食べすぎてしまいます。お皿にわけたり、コップに注いだりして量を決めましょう。目安は200kcal以内です。また暑い夏はおやつと水分補給は分けて考え、水分は、水か麦茶でこまめにとりましょう。

栄養のことも考えて



おやつ=甘い物でなく、食事を補う食べ物なので、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしたいものです。また、おにぎりやゆでとうもろこしなどもおすすめです。