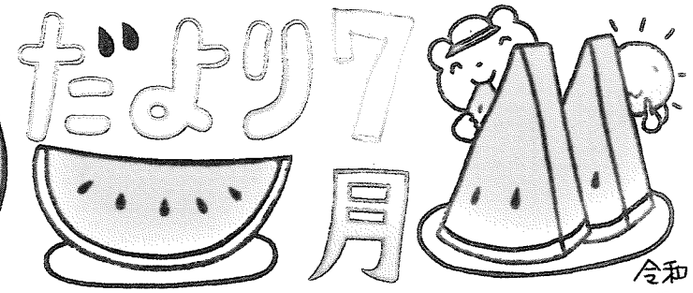
食育だより7月



令和5年7月14日
峰山中学校

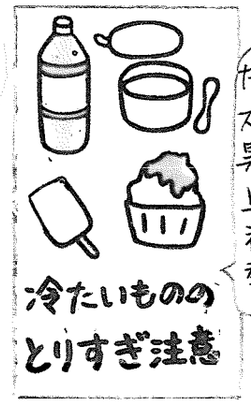
＊蒸し暑い毎日が続きます…。夏バテに狙われないように！

暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」等の症状が現れることがあります。これがいわゆる「夏バテ」です。健康のためには食事・運動・休養の三つが大切ですが、暑さが厳しく体調を崩しやすい夏には、これらの3つが特に大切になります。暑さで食欲が落ちるので、きちんと食事をとることが大切です。

夏バテを防ぐ生活のポイント

正しい生活リズムの基本です。
夜ふかしせず早起きして
→
朝ごはんを食べましょう。

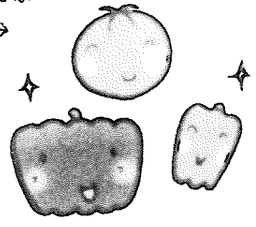
朝ごはんは頭と体の目覚ましスイッチ！
おかずと水分も一緒にとりましょう。



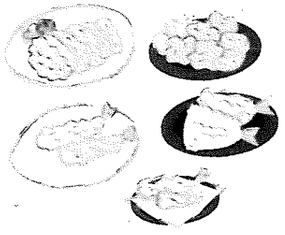
ただし…スポーツ時、暑い時には上手に水分補給をして熱中症予防

暑くて料理が面倒、食欲がない、など、簡単な食事ですませがち。
簡単でいいのでおかずもしっかり食べましょう。

おかずと言えば…



夏野菜には元気のもとがたっぷり！きゅうりやトマトなど、手軽に食べられるのでおかずとして便利です。



油は少量で高カロリー。あっさりしたものばかりでカロリー不足にならないように、油を使った料理を上手く取り入れましょう。

＊暑い夏こそしっかり食べたい夏野菜

夏野菜はトマト、ピーマン、なすなど、実の部分を食べる物が多く、次々にたくさんとれます。そして太陽の光を浴びてどれもきれいな色をしています。野菜特有の色や香りのもとになる成分（フィトケミカル）には、体に良い働きをするものがたくさんあり、近年注目されています。
家庭菜園でも手軽に作れる夏野菜をしっかり食べましょう。

ゴーヤー
ビタミンCが豊富で、苦味成分にも体に良い働きがあります。
「夏野菜のかき揚げ」では苦味がほとんど気になりませんでしたね！

トマト
真っ赤な色はリコピンという色素。カロテン（ビタミンA）の他、うま味成分も多いです。

なす
油との相性が良く、油で揚げると、きれいな紫色になります。

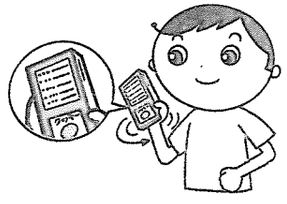
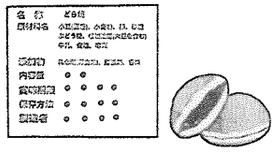
かぼちゃ
カロテン（ビタミンA）が多く、若返りのビタミンとも訳れるビタミンEも豊富。

モロヘイヤ
ビタミンA、B、Cが豊富。ヌルヌル成分は、おなかに良い食物せんいです。

ピーマン パプリカ
ビタミンCが豊富です。赤や黄色のもとはカロテンです。

とうもろこし
たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。

＊おやつのとり方を考えよう。おやつのSOS（エスオーエス）って？

子ども達が（大人も？）好きなおやつには砂糖（Sugar）、油（Oil）、食塩（Salt）が多く含まれ、これらのとりすぎは、生活習慣病の原因にもなります。つまりこれが「おやつのSOS」です。
おやつは生活の中の楽しみのひとつですが、食事で足りない分を補う「補食」の意味も大きいので、おやつの内容や量、食べるタイミングに気を付けたいものです。

市販のおやつのパッケージをくるっと裏返して、裏側を見る習慣をつけてはどうでしょう？
原材料表示を見て、どんな物が使われているのか知ることは、よく考えて食べることの第一歩です。