

# 栄養ニュース

(毎月19日は食育の日)

令和7年7月1日

大阪市立南大江小学校

7月

## 暑い時期は要注意！

1年のうちでも気温や湿度が高くなる夏の時期は、体調や食中毒など気をつけなければならないことがたくさんあります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように食生活で気をつけたポイントをまとめました。

### お弁当の食中毒

6月～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に作ってから食べるまでに時間が経つお弁当はより一層衛生面で注意が必要です。

手や食材をしっかりと洗う。  
プチトマトのへたはとるなど。



しっかりと加熱する。  
作り置きのおかずも再加熱する。



水気をしっかりと切る。よく冷ましてからすきまなくつめる。



食べるまでは保冷剤・  
保冷バックを利用する。



### 朝ごはん

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ切りかえ、生活リズムをととのえるためにとても大切なことです。

早寝・早起きを心がける。  
夜更かしや朝寝坊をしない。



朝ごはんを食べると頭  
がよく働き、宿題や勉強  
に集中しやすくなる。



栄養バランスも意識する。



### 水分補給

体内の水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な役割を果たしています。たくさん汗をかく夏場は適度な水分補給をしなければ、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

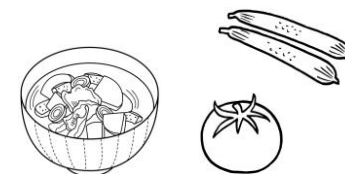
のどが渴いたと感じる前にこまめに飲む。冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので注意。



甘くないもの、カフェインを  
含まないものを選ぶ。



食事からも多くの水分をと  
ることができる。汁物や野菜・果物  
から上手に水分補給する。



### おやつとり方

おやつは、食事と食事の間にとるもので3食だけでは不足しがちな栄養素を補う役割があります。時間、量、組み合わせを考えて、夏場は時に水分補給と合わせてとりましょう。

おやつは決まった時間、1日  
200キロカロリーを目安に。



おにぎり1個=約200キロカロリー

冷たいものをとり過ぎないよ  
うに注意する。



不足しがちな栄養素を補うも  
のを選ぶ。



ビタミン  
食物せんい

カルシウム

### じゃこまめ

＜4人分＞

○大豆(水煮) … 50g

○片栗粉 … 適量

○サラダ油 … 適量

○ちりめんじゃこ … 12g

★砂糖 … 大さじ1/2

★こい口しょうゆ … 大さじ1

○いりごま … 小さじ1

- ① 大豆はしっかりと水気を切り、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げる。
- ② いりごまは炒る。ちりめんじゃこは茹でる。
- ③ ★を合わせて煮詰める。
- ④ ちりめんじゃこ、大豆に③のたれをからませ、ごまをふる。