

食*すこやか通信7月

~保護者向け食育情報~（毎月19日は「食育の日」）

大阪市立晴明丘小学校

令和7年7月

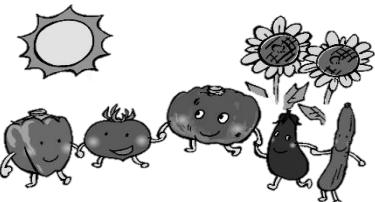
いただきます



なつ 夏の食生活

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の働きが低下して食欲がなくなったり、汗とともにビタミンやミネラルが失われることで疲れやすくなったりします。

暑さに負けない体をつくるために、食生活ではどのようなことを意識すればよいのでしょうか。



○1日3食しっかり食べる

特に朝ごはんは1日のスタートを切るための大重要な食事です。早起きをして必ず食べることが大切です。「黄・赤・緑」の3つのグループをそろえて食べることで栄養のバランスがよくなります。



○抵抗力UPにビタミンCを補給!

抵抗力をつけ、風邪をひきにくい丈夫な体を作るためには欠かせない栄養素です。旬の夏野菜をとることもおすすめです。

ビタミンCを多く含む食品



○疲労回復に役立つ

ビタミンB1を補給!

ビタミンB1は水に溶けやすいため、汗とともに流れてしまいやすいため、疲労回復に役立ちます。

ビタミンB1を多く含む食品



○水分補給はしっかりと

のどがかわく前にこまめに水分補給することが大切です。飲み物は、水・麦茶・経口補水液がおすすめです。



○冷たいもののとりすぎに注意!

とりすぎると、胃腸をこわしやすく、食欲がなくなってしまします。また、糖分をとりすぎるとビタミンB群が失われ、疲れやすくなるため、糖分のとりすぎにも注意が必要です。

○だるさの解消に

カリウムを補給

体のだるさは、汗で失われるカリウム不足も原因の一つです。果物は生のまま食べることができますので、カリウムを無駄なくとることができ、水分も補給できるのでおすすめです。



○クエン酸で

食欲増進・疲労回復

すっぱさで唾液が分泌され、胃液も出るので胃が活発に動き食欲が増します。疲労の原因となる乳酸を分解するので、疲労回復の効果があります。



なつ よぼう 夏バテを予防しよう

夏バテの主な症状は、体の疲れやだるさ、食欲不振などです。また、冷たいものをとりすぎると胃もたれを起こすこともあります。食欲が落ちているときには、料理の味付けも工夫してみましょう。

香味野菜や香辛料を食事にとり入れましょう

疲労回復を助ける
ビタミンB1の吸収を助ける食品

にんにく にら たまねぎ

食欲増進作用がある
食品

からしわさび 唐辛子 カレー粉

