

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

平成30年7月18日発行
No.4②
大阪市立住吉第一中学校

夏休みの食生活について

日本の夏は高温多湿で、汗の蒸発が妨げられ、熱が体内にこもり、「疲れやすい」「食欲がわかない」「眠りにくい」といった状態になりやすいと言われています。

暑い季節を元気に過ごすために、食事や生活習慣が重要なポイントとなります。

特に、今年の夏は暑さが特別です。いつもより予防策をお早めに！

★バランスのとれた食事を規則正しくとりましょう。

1日3回の食事を規則正しくとることは、生活全体のリズムを整えることにつながります。成長期の皆さんには、必要な栄養素をバランスよくとり、全身の機能を整え、暑さに負けない体をつくりましょう。

○主食、主菜、副菜のそろった食事をとりましょう。

冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎると、胃腸の機能を低下させます。また、清涼飲料や甘い物をとり過ぎると食欲を低下させることもあります。

○ビタミンB₁（豚肉やレバー、うなぎ、大豆製品などに多く含まれる）はエネルギー代謝や疲労回復に効果があります。硫化アリル（ニンニクやたまねぎなどに含まれる）は、ビタミンB₁の吸収を促進するので、一緒にとると効果的です。

○料理に香辛料や香味野菜（しょうが、しそなど）を使うと食欲を増進させる働きもあります。

○野菜をしっかり食べ、ビタミン類や無機質を補いましょう。特に夏が旬の野菜には、汗で奪われやすいカリウムなどの無機質が豊富なものが多いので、積極的に利用しましょう。

★適度な運動と十分な水分補給をしましょう。



汗をかくことは、体温を調節するための大切な機能です。適度な運動をすることで、発汗しやすくなり、体温を調節する能力も高まります。しかし、水分が不足すると、その機能も果たせず、脱水症状や熱中症が起こりやすくなるので、のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。特に運動などで大量に汗をかく時には、塩分や無機質を含んだスポーツドリンクなどを利用し、上手に水分補給をしましょう。

★快眠、快便となる生活習慣をつくりましょう。



暑くて寝苦しい時は、エアコンを上手に利用しましょう。また、睡眠中にも汗をかきますので、寝る前にコップ一杯程度の水やお茶などで水分をとっておきましょう。すっきりと便を出すために、バランスのとれた食事、運動、十分な水分補給が必要です。

☆食生活に気を付け、暑い夏を乗り切ろう！

お さ か な す き や ね

人間の体の60～70%は水分です。これは血液やさまざまな代謝に必要な体液のもとになり、発汗などで熱を逃がし、体温調節の役割もします。ここに夏場は、水分補給に努めることがたいせつです。血液サラサラの食事のポイントは？



夏の食事の
ポイント

お
お茶

水
分
補
給
に

さ
さかな

魚の脂で血液
サラサラ

す
酢

クエン酸
は血液ネ
バネバを
改善しま
す

き
きのこ

食物せんいが
多いので、血流を
よくし、コレステロ
ールも下げます

や
やさい

生活習慣病全般
の予防に役立ちます

ね
ねぎるい

ツンとした香味成分
が血流をよくします

か
かいそう

海草のぬるぬ
る成分は食物
せんい。血流
をよくします

な
なっとう

ナットウキ
ナーゼは血
液ザラザラ
を改善しま
す

いよいよ2学期から親子給食が始まります。それに備えて、1年生は一斉に、2年生はクラスごと食育の時間に、3年生は今週家庭科の時間に親子給食について学習しています。給食時間の流れをプリントにして持ち帰っています。ご覧ください。体験的な活動を通して、食への興味・関心を高め、食べる事の大切さについて学んでいきたいと考えています。

8月28日（火）
が初日となります。
夏休み中にご準備
いただきたいものがあ
ります。エプロン、
三角巾、マスク、ナ
フキンです。はし、
スプーンはいりませ
ん。



1学期、「食育つう
しん」をお読みいただ
き、ありがとうございました。2学期からも
よろしくお願いしま
す。

暑い夏、元気にお過
ごしいただきたいと
思います。