

Lunchtimes

発行月 令和8年7月
府中市立学校給食センター
第140号



夏の食生活と健康について考えよう



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。



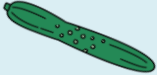








お手伝い例

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	ご飯を炊く 	料理をする
------------	----------------	-----------	-----------

夏が旬の野菜を知ろう!



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。今回は夏野菜の特徴をご紹介します。

<p>きゅうり </p> <p>約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果がある。</p>	<p>トマト </p> <p>赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」が豊富。</p>	<p>なす </p> <p>ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。</p>
<p>かぼちゃ </p> <p>オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>	<p>ピーマン </p> <p>独特の苦味がある。ビタミンCやβ-カロテンを多く含む。完熟すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<p>とうもろこし </p> <p>米・小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>
<p>ゴーヤ </p> <p>「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防ぐ。</p>	<p>オクラ </p> <p>刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。</p>	<p>えだまめ </p> <p>大豆が熟す前の若い豆。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。</p>

こまめな水分補給を




この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p> 	<p>日差しを避ける</p> 	<p>水分・塩分補給</p> 	<p>体調を整える</p> 
---	--	---	---