

中学校食育だより



2025. 6
藤沢市栄養教諭連絡会

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちになり、「夏ばて」が起こりやすくなります。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

夏を元気に過ごそう！～健康は食事から～

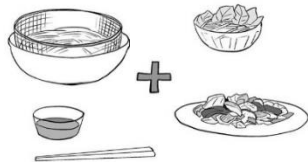
3食きちんと食べる！



1日3回の食事をバランス良く、きちんとすることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしや朝寝坊をしたりすると朝食が食べられなくなり、生活リズムを崩します。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」も大切に！



暑くなると、冷たくてあっさりしたもののばかりを好んで食べがちになります。肉や魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質が不足します。意識して主菜・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。

少しずつこまめに水分補給！



夏はたくさん汗をかくので、意識して水分をとる必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどの水分を一口ずつゆっくり飲みましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因になります。また水分補給の面からも、冷えすぎた飲みものは好ましくありません。他にも糖度の高いジュースは水分補給には適していません。

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。みそ汁などの汁物や、夏が旬の野菜・

果物は水分・ビタミン・無機質が多く、水分補給に適しています。



おやつその前に・・・

夏休みになると、自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に
時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランス良く食べていれば、普通の生活で1日に必要な栄養素は、ほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響がでないようにしましょう。

運動する人には食事を補う「補食」
必要な栄養を Get しよう！



スポーツをする人は、「補食」としてエネルギーを補給し、疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などもとりましょう。おにぎりや果物、牛乳・乳製品などがおすすめです。

おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

パッケージにある栄養成分表示などで栄養成分や原材料名をチェックする習慣をつけましょう。とくに注意したいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



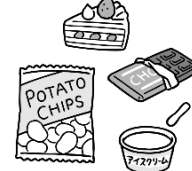
～おやつのおSOS～

Sugar(糖)



甘いお菓子はもちろん、果汁100%ジュースにも糖分は多く含まれます。水分補給として飲むのはやめましょう。

Oil(脂)



油で揚げたスナック菓子だけでなく、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く含まれています。

Salt(塩)



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。パッケージを見て「食塩相当量」をチェックしましょう。