



# 7月食育だより

【今月の目標】

しっかり食べて夏バテ予防！

令和3年7月 中学生用

みなさんが普段食べている学校給食は、中学生の成長に必要な栄養素をきちんととれるように考えられています。では、休日や夏休みなど学校給食がない日の食生活はどうでしょうか。今月は「学校給食がない日」の栄養のとり方について考えてみましょう。

## 給食でどのくらいの栄養をとっているのか

給食の献立表には、エネルギーが記載されています。給食のエネルギーは1日に必要な量の1/3がとれるように考えられています。また、カルシウム・食物繊維・ビタミン・鉄などみなさんにとって特に必要な栄養素や不足しやすい栄養素については多めにとるようになっています。



33-50%



## 給食のない日に意識してとりたい食品

給食のない日に不足しがちな食品として、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜類が挙げられます。どの食品も、体の成長や健康のために役立つ栄養素が含まれています。

### 牛乳・乳製品



給食でできる牛乳はカルシウムの供給源です。牛乳は1日1~2杯を目安に飲みましょう(アレルギーのある人やおなかの調子が悪くなってしまう人は、大豆製品や小魚などがおすすめです)。

### 大豆・大豆製品



大豆はたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。納豆や豆腐、油揚げなど大豆から作られる食べ物はたくさんあります。普段の食事にも積極的に取り入れましょう。

### 野菜類



給食のない日は野菜を食べる量が少なくなり、体の調子を整えるビタミン類の不足につながります。免疫力を高めるビタミンA、暑さのストレスに負けないようにするビタミンCをしっかりとりましょう。

## 夏バテ予防には、水分補給が大切！！

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずにスポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。