

# 7月食育だより

【今月の目標】

暑さに負けない食事をしよう

令和2年7月 小学生用

いよいよ夏本番です！暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんどけですませたり、食事を抜いたりすると、栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べることや、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント


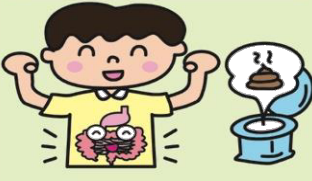


<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul> 	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul> 
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ジュース類ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul> 	<p><b>冷たいものは、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アイスやジュースなど、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul> 

## 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜は1日に食べた方がよい目標量があります。1～3年生は300グラム、4年生以上は350グラムです。国で調査をした結果、どの年代でも野菜を食べる量が足りていないことがわかりました。野菜を意識して食べるようにしたいですね！



### 野菜には、こんな効果が期待できます！

<p><b>肌を丈夫にする</b></p>  <p>ビタミンA（エー）やビタミンC（シー）が、皮膚の健康に役立ちます。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>  <p>食物せんいが腸の働きを活発にして便秘を防ぎます。</p>	<p><b>高血圧を予防する</b></p>  <p>カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p>  <p>「かさ」が多く、満腹感を得られます。食べ過ぎが気になる人は、食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	---	--