



いただきます！

令和5年7月12日

小平市立小平第十三小学校

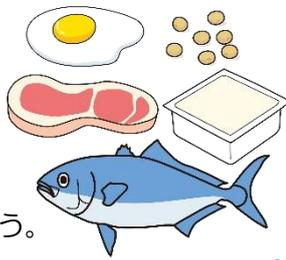
栄養士 古田 香織

もうすぐ夏休みが始まります。暑さに負けないために、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、しっかり栄養をとりましょう。夏は汗をたくさんかくので、のどがかわく前にこまめな水分補給をしましょう。

夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

たんぱく質をとろう

昼食など、麺類で簡単に食事を済ませることが増えるかもしれません。しかし麺類だけの食事は、たんぱく質が不足し、貧血やだるさ、筋肉がやせ細ることにつながります。1回の食事に肉・魚・卵・豆製品のいずれかが入っているか確認しましょう。



冷たい物のとりすぎに注意

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎは胃腸の働きを悪くします。清涼飲料水1本に含まれる砂糖の量を見てみましょう。栄養成分表示の炭水化物に内容量をかけるとおおよその砂糖の量がわかります。甘いものとりすぎると体内でビタミンB1が足りなくなり、疲労がたまる、気分が落ち込むことにもつながります。



牛乳を飲もう

給食がない日は、給食がある日に比べてカルシウムの摂取量が不足します。骨量は成長期に急激に増えて20歳前後くらいにピークになります。この時までにはできるだけ骨量を増やすことが大切です。食事や間食等と一緒に牛乳を飲み、カルシウム貯金をしましょう。牛乳が飲めない場合は、別のカルシウムが多い食品をとりましょう。



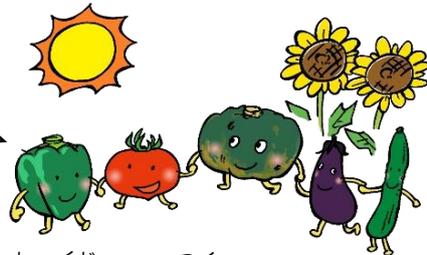
野菜を毎食きちんと食べよう

旬の野菜は、その季節に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養が多く含まれています。夏野菜は色鮮やかなものが多く、食べることで紫外線対策になります。夏の暑さには体温調節が欠かせませんが、夏野菜を食べることでより効率よく解消できます。体がむくんでだるく感じる時も代謝を助ける働きがあります。

～野菜にちょっと一工夫！～

- ・ゆで野菜、レンジで加熱した野菜をストックしておく。
- ・ピクルスにする。「おうちごはん」にも載っています。
- ・夏野菜の焼きびたし…フライパンやトースターで焼き、だし、しょうゆ、みりんの調味液に浸す。

夏野菜を食べよう



夏休みに食事を作ろう



給食レシピでおうちごはん QRコード

夏休みに食事を作ってみませんか。献立を決めて、買い物や調理、片付けまでできるとお家の人も助かりますね。低学年や初めての人はできるところだけ参加してもよいですね。小平市公式ホームページ「給食レシピでおうちごはん」をぜひご覧ください。

