令和２年

食育だより 8月号

みどり市立笠懸東小学校

暑さに負けず、元気に夏を過ごすために、下記のことに気をつけて生活しましょう！

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

食欲を増すための ポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

〈夏野菜プラス香味野菜〉
夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。

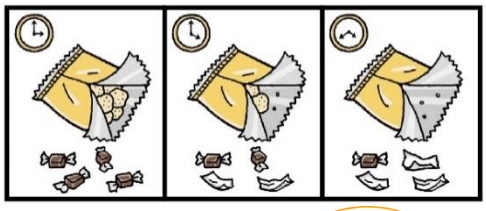
〈酸味を利用〉
焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。

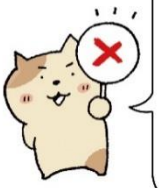
〈カレー粉やガーリックを上手に〉
野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

おやつを上手にとろう!

だらだら食べはやめよう！

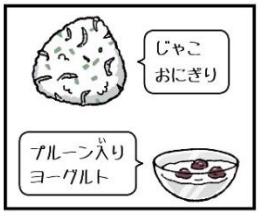




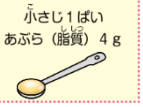
時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ



小さじ１ぱい
あぶら（脂質）４ｇ



アイス（200ml）

小さじ６はい

ポテトチップス（85g）

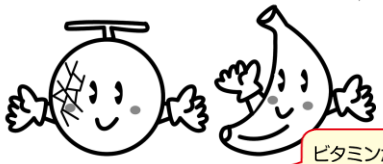
ミルクチョコレート（60g）

小さじ５はい

おかしには、あぶらのほか「さとう」や「塩分」が多く使われているものもあります。これらも、とりすぎは体によくないので、気をつけましょう。

夏休みに簡単にできる

おやつの紹介



ビタミンが多く、病気にかかりにくくするよ。

果物を冷凍する。

①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。
②タッパーなどに入れ、冷凍する。
（または、割り箸や楊枝をさし、ラップをしてアイスキャンデーに）

シャーベットを作ろう！

①メロン、すいかなど、皮をむき、種をとり、ミキサーにかける。
②製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。
（または、大きなタッパーなどに入れ、時々かき混ぜる）

果物にプラスしてみよう！

●市販のプレーンヨーグルト
➡ フルーツヨーグルトに
●サイダーやカルピスと合わせ
➡ フルーツポンチに

ゆでてみよう！ふかしてみよう！

枝豆、とうもろこし
じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ

食物せんいが多く、おなかのそうじをするよ。