

7月

食育だより

さいたま市立南浦和小学校
お家の人と一緒に読みましょう。

《家庭数》



水分補給していますか？

私たちの体は、子どもの場合では、体重の約70%、大人では60%が水分で構成されています。この体内の水分は、体温を調節する働きがあります。夏は特に体温が高くなるように、汗がたくさん出て体温調節を行います。そのため、体内から水分が失われてしまいます。

こまめな水分補給を心がけましょう！

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給することが大切です。甘いジュースでは余計にのどが渇くので、普段飲むのはお茶や水などにしましょう。1時間以上の運動を行う場合は、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが適しています。



おやつのとりに注意！



家庭ではどのようなものをおやつにしていますか？市販のおやつには、さとう（糖分）、あぶら（油脂）、塩（食塩）が意外と多く含まれているものがあります。考えて上手にとっていかないと、とりすぎにつながり、やがて習慣化して肥満や生活習慣病の原因にもなります。日頃よく食べているおやつに、これらの成分がどれだけ含まれているかを調べ、食方や量を見直してみましょう。

さとう(糖分)

甘いお菓子
や冷たいお菓子だけでなく、炭酸飲料や果汁ジュースにも多く含まれています。水代わりにガブガブ飲まないようにしましょう。

あぶら(油分)

油で揚げる
スナック菓子だけでなく、アイスクリームや、コーヒー用クリーム、チョコレートなどにもあぶら（油脂）が多く含まれています。

塩(食塩)

スナック菓子やファストフードなどに多く含まれています。スポーツドリンクにも含まれているので飲む量は注意しましょう。

お菓子だけがおやつではありません。果物、牛乳、ふかしいも、おにぎり、ゆでとうもろこし、えだまめなども、子どもたちにとってよいおやつになりますよ！



暑い夏こそ、しっかり野菜を食べましょう！

旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康作りにも役立ちます。例えば、夏野菜には体を冷やす効果があり、冬野菜には体を温める効果があります。夏に旬を迎える野菜には、水分がたっぷりで、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維がいっぱいです。食卓に上手に取り入れましょう。

トマト
ビタミンのほか、旨味成分も豊富。真っ赤な色のもとのリコピンは、体のさび付き（老化）を防ぐ。

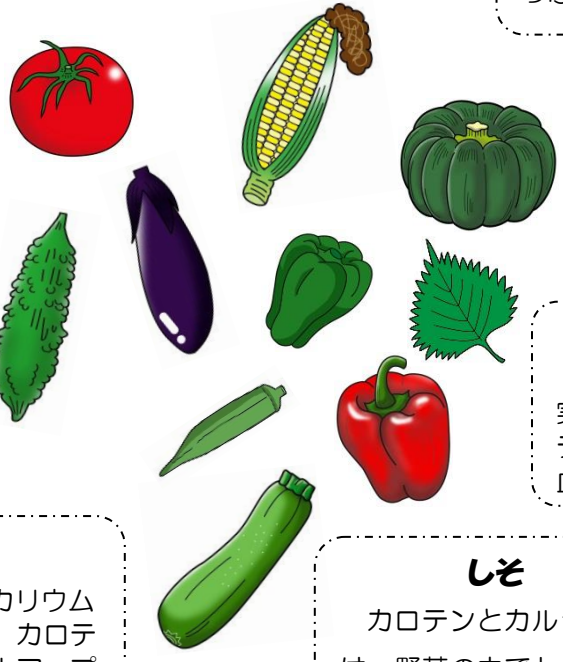
なす
ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、血管をきれいにする。油と相性バツグン。

とうもろこし
穀物としても食べられるほど栄養が豊富。胚芽部分には、ビタミン、ミネラルがたっぷり。

ゴーヤ
緑のカーテンで一躍有名に。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果も。

オクラ
ネバネバ成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。

ズッキーニ
カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪の予防に効果的。



かぼちゃ
ビタミンE（A、C、E）が豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。

パプリカ・ピーマン
ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもとには、カロテン。臭い成分のヒラジンは血液サラサラ効果も。

しそ
カロテンとカルシウムの含有量は、野菜の中でトップクラス。香り成分には、防腐作用もあります。

夏休みに入っても牛乳は欠かさず飲みましょう！
給食では毎日牛乳（200ml）がです。

牛乳 200ml に含まれるカルシウムの量は 1 日の摂取目標量の 1/3。成長期子どもたちにとって大きなカルシウム源となっています。また、軽い運動の後、牛乳を飲むと、血液中の水分量が増し、汗をかきやすくなって体温が上がりにくい体になるといわれています。夏休み中でも毎日牛乳を飲む習慣をつけておくといいですね。

牛乳 1 本の栄養成分 (200ml)
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg
ビタミンA 78μg B2 0.31mg
(レチノール当量)
栄養豊富な飲み物だよ。毎日欠かさず飲もう！

