



令和7年度 7月号
田検小中学校共同調理場



まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

暑さに負けない体をつくる食事をしよう



夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

水分には体の熱を下げる
やくわり
役割もあるんだよ!

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



② 冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を
飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ
飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む
量は?



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給





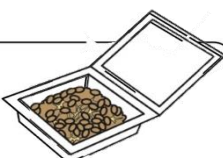






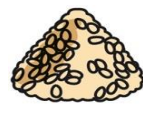
水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



やす ひ 休みの日もカルシウムをとろう！

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているのでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量 (mg) を見てみましょう。

<p>ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品</p>  <p>牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg</p>  <p>ヨーグルト (100g) 120mg</p>	<p>だいず せいひん 大豆製品</p>  <p>豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg</p>  <p>もめんどうふ 木綿豆腐 (150g) 140mg</p>  <p>あつあ 厚揚げ (50g) 120mg</p>  <p>こうやどうふ 高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg</p>  <p>なっとう 納豆 1パック (50g) 50mg</p>
<p>ぎょかいりい やさい 魚介類や野菜など</p>  <p>しらす干し (半乾燥・10g) 50mg</p>  <p>ししゃも (20g) 70mg</p>  <p>ひじき (乾燥・5g) 50mg</p>	 <p>こまつな 小松菜 (70g) 120mg</p>  <p>みずな 水菜 (70g) 150mg</p>  <p>モロヘイヤ (70g) 180mg</p>  <p>ごま (5g) 60mg</p>  <p>さくら 桜えび (乾燥・3g) 60mg</p>

出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」※数値は四捨五入しています。

牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜にも多く含まれています。

また、ビタミンDの多い食べ物（イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげやしいたけなど）も一緒に食べるとカルシウム体に吸収しやすくなります。

☆ 1学期 食に関する指導の様子 ☆

- ・ 4/8 田検小 1年「楽しい給食」
- ・ 4/30 田検小 2年「給食当番の仕方」
- ・ 5/13 名柄校 1・2年「食事のきまりやマナー」
- ・ 5/26 田検中 給食指導「食育月間について・かむことについて」
- ・ 5/29 久志校 1・2年「給食について考えよう（栄養とマナー）」
- ・ 5/30 阿室校 1・2年「なんでも食べよう」
- ・ 6/18 田検小 3年「食べ物の働きを知ろう」
- ・ 6/25 田検小 4年「食生活を見直そう」

