

毎月19日は「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

いよいよ夏本番です。気温や湿度が高い季節がやってきました。屋外での部活動だけでなく、室内での部活動でも熱中症のリスクがあります。こまめな水分補給と三食しっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

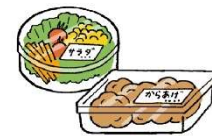
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

中食・外食について考えよう

コンビニなどで買った料理を自宅で食べることを中食といいます。総菜や弁当などを買う時は、好きなものばかりを買うのではなく、栄養バランスを考慮することが大切です。選ぶ時のポイントを知り、また、栄養成分などの表示を確認しながら選びましょう。

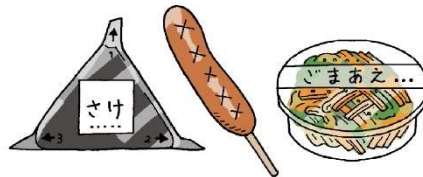


コンビニ食 栄養バランスよく買おう

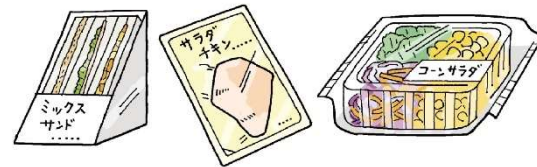
コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

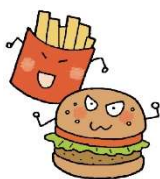


② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



ファストフード

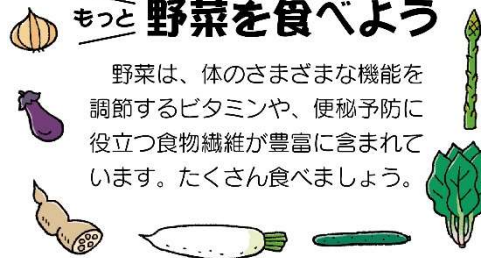
とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。



もっと野菜を食べよう



野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものです。みなさんは選ぶ時に、何を目安にしていますか? 手軽だからこそ、選ぶ時にいろいろと気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。