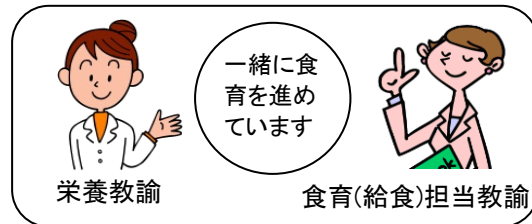


# 食育だより

2023年7月 加古川市食育・栄養研究部会



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。  
また、暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、本格的な暑さに備えましょう。

## 夏の暑さに負けない体づくりをしよう！

### バランスの良い食事

#### ①3食バランスよく食べよう！

朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。  
夏休み中も欠かさず食べましょう。  
また、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。



#### ②ビタミンB群、Cをたっぷり摂ろう！

豚肉やレバーに多いビタミンB群や、野菜・果物に多いビタミンCは、夏バテ予防に効果的です。



ビタミンB1 ビタミンB2

③冷たい食べ物・飲み物はほどほどに！  
食べ過ぎると、お腹の調子が悪くなり、食欲がなくなります。



### 適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけましょう。  
暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。  
※体調の悪い時は、無理な運動は控えましょう。



### こまめな水分補給

基本は水やお茶で水分補給をしましょう。  
運動後など、たくさん汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液が適しています。



熱中症を予防するためにも、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



### しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。  
冷房を使うときは、冷やしすぎに注意しましょう。



## おやつ（間食）について考えよう！

おやつの時間は、食事では足りない栄養を補ったり、気持ちを和らげたり、友達とコミュニケーションをとるために大切です。  
しかし、好きな量を好きな時間に食べると、エネルギーのとりすぎや、虫歯の原因になってしまいます。

### 【望ましいおやつの食べ方】 ～おやつは、量と時間を決めて食べましょう～

食事では足りない栄養を補う  
(くだもの、いも、乳製品など)



時間を決めて食べる



1回分を取り分ける



### 【こんな食べ方には気をつけましょう】

だらだら食べる



お腹いっぱいまで食べる



寝る前に食べる



食事の代わりに食べる



夏休みの昼食に  
作ってませんか？

## ツナコーンライス

〈材料〉	4人分
ごはん	2合分
ツナ(まぐろ油漬)	小1缶
たまねぎ	中1/3個
にんじん	2cm
コーン	大さじ2
パセリ	少々
チキンブイヨン(顆粒)	5g
水	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
淡口しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

### 〈作り方〉

- ①ツナは油をきる。たまねぎとにんじんは小さく切る。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を敷き、たまねぎ・にんじんを入れ、塩・こしょうを振って炒める。
- ③ツナ、コーンを加えてさらに炒める。
- ④チキンブイヨン・水を加えて、汁気が少なくなるまで加熱する。
- ⑤しょうゆで味を整え、パセリを加えて混ぜる。
- ⑥ごはんを混ぜたら完成！

