

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3食しっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



### ① 早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べましょう



★ 夏休みだからと夜更かしをせず、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。また、食事も3食しっかりと食べることで体のリズムを作り、夏休み明けも過ごしやすくなります。もし、塾などで夕食が遅くなる場合には、行く前後で半分の量を2回に分けて食べるなどの工夫を心がけましょう。

### ② 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけよう



★ 夏休みでいつもより時間があるからこそ！自身の食事内容を見直してみませんか？食事はただ食べるだけではなく、栄養のバランスがとれていることも重要です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスも整えやすくなります。今が旬の夏野菜を取り入れた料理もおすすめです。

### ③ 冷たい物や清涼飲料水のとり過ぎに気をつけよう



★ 冷たいものは、とり過ぎると胃腸へ負担がかかりお腹を壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。また、清涼飲料水（特に炭酸飲料や甘味料が含まれているもの）はとり過ぎてしまうと、お腹がふくれて食事を食べる妨げにも。糖分のとり過ぎや夏バテにも繋がります。一日の中で飲む量を決めて、飲み過ぎないように注意しましょう。

## おやつの摂りかたについて考えよう



### 1. おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間隔は4~5時間が理想的。しかし、私たちの生活は、昼食と夕食の間が6~7時間くらいあいてしまうこともしばしば…。このような時、軽めなおやつをとっておくと、イライラしてしまったり、夜遅くに食べ過ぎてしまうことを防ぐことができます。また、おやつには食事では摂りきれなかった栄養を補給する役割もあります。一方で、とりかたを間違えるとご飯をきちんと食べられなくなったり、生活リズムを乱す原因にも。どのようなものを、どのように摂ったらよいのかを知って、おやつを楽しみましょう♪

### 2. 食べすぎにはご用心

「おやつ」というと、チョコレートやクッキー、ポテトチップス、炭酸飲料やジュースなどを思いつける人も多いかもしれません。おやつは生活の中の楽しみのひとつでもあります。大切なのは食べ過ぎないこと、時間を決めてたべること、食事のリズムやバランスを崩さないように気を付けて、1日200Kcal以内を目安にしましょう。

おかしや飲み物には栄養成分表示がありますので、チェックしてみてください。

### 3. おすすめのおやつは？

おやつは基本的に食事の「補食」と考え、自分の生活リズムに合わせて摂りかたを決めましょう。

ペットボトルの飲料の表示は100mlあたり、500mlなら5倍に…

#### パターン1 夕飯はそれほど遅くならない場合

おやつは軽めに楽しむ程度にし、おかしやジュースは200Kcal以内に。

#### パターン2 塾や習い事で夕飯が遅くなる場合



軽い食事と考えると、おにぎりや野菜スープなどがおすすめです。夕飯までの空腹感を和らげることで食べ過ぎを防ぐことができます。また、夜食は脂肪として体にたまりやすだけでなく、翌朝の食欲低下の原因にも。帰宅後の夕飯は、油が少なく消化の良いものにしましょう。

#### パターン3 部活などで運動をする人



運動量の多い人は、運動量が少ない人よりもエネルギーを多く必要とします。そのため、おやつというよりは、足りない栄養を補うつもりで、おにぎりや果物、牛乳・乳製品などを積極的に摂ることがおすすめです。