

～大麻小食育通信～ ペロリッ!!

7月の食育指導目標：清潔な食事をしよう！

江別市立大麻小学校 2026.7.1 栄養教諭

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。少しの工夫で不足しがちな栄養をとることができます。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 こめ、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

ちよいて足して野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

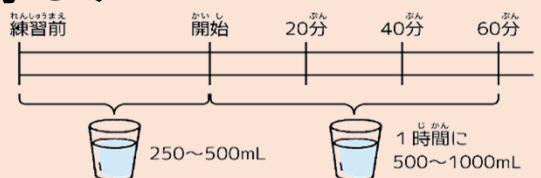
さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

<h4>エネルギーになる</h4>	<h4>体をつくる</h4>	<h4>体の調子をととのえる</h4>
-------------------	----------------	---------------------

夏は、運動中の水分補給のタイミングも大事です！

水分はこまめにとりましょう。具体的には、練習前に250～500ml、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mlとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に取るようにしましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。