

食育だより

2018年（平成30年）
7月号
甲斐市立竜王東小学校

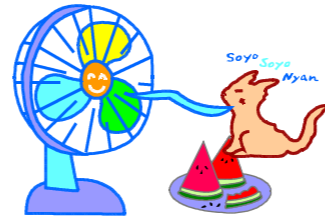
早いもので、今学期もあとわずかとなってきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと身体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回栄養バランスのとれた食事をし、夜更かしせずぬるめのお風呂に入り寝ましょう！



夏本番です。暑さ対策を!!

毎年暑さが増し、例年に比べ早い時期から暑い日々が続いています。室内にエアコンが入り快適に過ごせますが、体育館や屋外では日差しが強く、熱中症や脱水症状など起こりやすく、体力も消耗します。暑さ対策や、暑さに負けないからだ作りをしましょう！

暑い夏、何を飲む!?



暑い夏、あなたはのどが渇いたときに何を飲みますか？牛乳？麦茶？清涼飲料水？夏はたくさん汗をかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって糖分がたくさん含まれている清涼飲料水をたくさん飲むのは良いのでしょうか？

清涼飲料水ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲みものや飲み方について考えてみましょう。

<p>夏の飲みもの、飲み方の7つのポイント</p>	<p>清涼飲料水を水の代わりにしない。</p>	<p>清涼飲料水は冷蔵庫に常備しない。</p>	<p>食事の前には清涼飲料水を飲まない。</p>
<p>おやつのとき、汗をかいたときには水や麦茶、牛乳を飲む。</p>	<p>外出するときは、お茶を持って行く。</p>	<p>甘さを感じにくくなるので、清涼飲料水は冷やしすぎない。</p>	<p>清涼飲料水を飲むときはコップなどにあける。</p>

=おやつの役割=

おやつは、空腹を抑えるための間食として誕生しましたが、おやつの役割はそれだけではありません。おやつには他にも大切な役割があります。

- ①食事だけでは補えない栄養補給
- ②水分補給
- ③休息、楽しみなどの心の栄養



=理想的なおやつの条件とは・・・=

<p>①栄養・・・不足している栄養素を補給できるもの。</p> <p>穀類・豆类・果物・牛乳（食物繊維・鉄分・カルシウムが豊富なもの）をおやつにしましょう。</p>	<p>②時間・・・時間を決めて食べる。</p> <p>おやつを食べる時間は、食事との間隔を1.5～2時間以上あけましょう。だらだら食いは、肥満の原因。お腹がいっぱいで大事な食事が食べられなくなってしまう。</p>	<p>③量・・・食べ過ぎに気をつける。</p> <p>かさがあるものを食べておやつの食べ過ぎを防ぎましょう。さらに、消化がよいものであれば、食事を食べる頃には適度な空腹感が感じられます。</p>
<p>④質・・・安全なもの</p> <p>市販のお菓子には食品添加物が入っています。天然物から作られた物でも油断はできません。</p>		



七夕

五節句の一つで、中国から伝わったおりひめと彦星の伝説に、日本の「棚機津女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。七夕の行事食と言えば、「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」が元になったと言われています。ちょうど、麦の収穫時期であることや、織り姫の紡ぐ糸に見立てて食べられます。

【伝統的七夕】

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期にあたり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けようと呼びかけています。今年の伝統的七夕は8月17日です。みられるといいですね！

