

7月の食育だより

暑い夏を元気に過ごそう！

気温が上がるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、「熱中症」が多く発生します。

健康な人でも睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人も朝食は必ずとるようにしましょう。

☆熱中症を予防する食べもの

- ・じゃがいも → カリウム
- ・夏野菜 → 体を冷やす
- ・豚肉 → ビタミンB1豊富
- ・梅干し → 塩分・ミネラル
- ・スイカ → 疲れをとる



夏バテ対策3つのポイント

毎日3食必ず食べる
暑いからといって、朝食や昼食、夕食を抜いたり、朝食抜きで済ませたりするのは、体に良くありません。朝食は、たんぱく質と炭水化物をしっかりと摂りましょう。

ビタミン・ミネラルをとる
暑い夏は、ビタミンB1やミネラルが不足しやすいです。豚肉や梅干し、スイカなど、ビタミンB1やミネラルが豊富な食材を積極的に摂りましょう。

こまめな水分補給を
暑い夏は、水分不足になりやすいです。こまめに水分を摂り、喉が乾かぬようにしましょう。また、塩分も摂りましょう。

S・O・S!!

おかしとスナックがし食べ過ぎに注意!!

甘いおかしやスナックがしには、砂糖や油脂が多く含まれています。これらのおやつをたくさん食べると、栄養バランスが崩れ、太りやすくなります。



クイズ 何本の歯を持っているでしょうか？

① カバ	② バンドウイルカ	③ ハムスター
16本	44本	22本

8月の食育だより

食中毒に気を付けよう!

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。

食中毒予防の基本は、

つけない
手には、菌の他にも汗や皮脂などがあります。手洗いのときは、しっかりと洗いましょう。

増やさない
調理器具や食器は、清潔に保ちましょう。洗剤を使い、よくすすぎましょう。

やっつける
調理器具や食器は、90℃以上で加熱しましょう。

家庭で起こしやすい食中毒ランキング!

- 第1位 /ロウウイルス
人の体の中で増え、少量で発症する
- 第2位 サルモネラ菌
鶏肉や卵
- 第3位 ウエルシュ菌
人や動物、土の中
- 第4位 カンピロバクター菌
肉類
- 第5位 腸炎ビフリオ
魚類
- 第6位 黄色ブドウ球菌
人の手の傷、鼻の中

冷たいデザート

全部凍らせるだけ、おうちでやってみませんか?

- 凍らせる食材
- フルーツ
- ヨーグルト
- アイス
- シュークリーム
- プリン
- ゼリー
- シャーベット

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 朝食を食べて、毎日の生活リズムを整えよう。
- 朝食を食べよう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分に摂りましょう。

9月の食育だより

スポーツをしよう!

スポーツをしている人は、たくさんの栄養を摂る必要がある。1日3食の内の大事な1回である朝ごはんを抜いてしまうと、屋からどんなに食べても1日分の必要な量をまかなえない場合もでてきます。

練習で身につけた技術を試合で十分に発揮させるためには「基礎体力」を備えた体作りが必要です。そして、その基礎体力は「運動・栄養・休養」の3つから作られます。つまり「練習やトレーニング」と「食べること」、そして「寝ること」のバランスが大事です。

運動をすることのメリット

- ①筋力がつく
- ②ダイエット効果
- ③健康に良い
- ④アンチエイジング効果
- ⑤ストレス発散

なるべく無理のない程度に運動をする事も大事ですが、そのためには毎日の食事が重要です

消費カロリーの高い運動 (1時間運動をしたら)

- 1位 水泳(クロール)
- 2位 水泳(平泳ぎ)
- 3位 ジョギング
- 4位 サッカー
- 5位 バスケ

今年の秋はスポーツをみんなでやりましょう!

今年もたくさんのミニトマトが収穫できました☆

