



大津市食育推進
キャラクター
「おぜんちゃん」

らんちたいむ

令和2年度7月8月合併号
大津市教育委員会

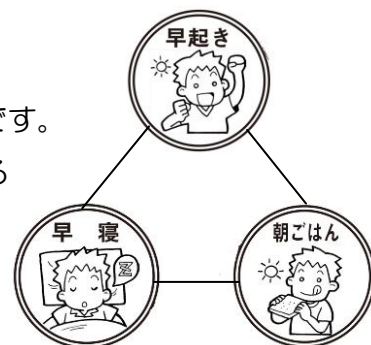
暑さに負けない食事をしよう！

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑さが本格的になると、体が疲れやすく、食欲もなくなりやすくなります。そのようなときに偏った食事、生活リズムの乱れなどによって体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と規則正しい生活で、夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごす3つのポイント！

ポイント1 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

元気に過ごすためには、早寝・早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。特に、夏休み期間は生活リズムが不規則になりがちです。生活リズムを整えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日続けることが重要です。



ポイント2 上手に水分補給をしましょう

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。外遊びや運動をする時には、こまめに水分補給をすることが大切です。20～30分おきに水分補給をするのが理想です。清涼飲料水には糖分が多く含まれているものもあるので、飲む量に気をつけましょう。



ポイント3 おやつは時間と量を決めましょう

おやつをとりすぎると、三度の食事がしっかり食べられなくなり夏バテの原因になってしまいます。おやつは時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。

時間

次の食事まで2～3時間あくようにしましょう。もうすぐ食事という場合は、水分補給だけにしておきましょう。

量

おやつをたくさん食べ過ぎると、食事の時間になってもお腹がすきません。
年齢によって差はありますが、約200kcalが目安です。
(次ページ)



おやつを組み合わせて考えましょう

おやつの時間は、楽しい時間です。しかし、おやつは楽しみだけではなく、3回の食事ではとりきれない栄養素を補うこともできます。

食事で不足しがちなカルシウム・鉄・食物せんい・ビタミン類などを補える野菜や果物、牛乳・乳製品やかみごたえのある食べ物を取り入れることをおすすめします。

野菜・果物



トマト



りんご



えだ豆



牛乳



ヨーグルト



チーズ



せんべい



アーモンド

牛乳・乳製品

かみごたえのあるもの

おやつの組み合わせ例(約200kcalの目安)



クッキー2枚 + バナナ1本 + お茶か水



せんべい2枚 + ヨーグルト1個 + お茶か水



ポテトチップス(1/3袋20g) + りんご(1/4個) + 牛乳(100ml)



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、原因となる細菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

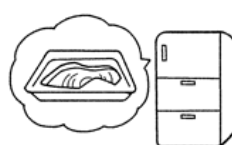
◆食中毒予防の3原則◆

つけない



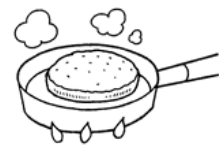
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に肉は、中心までよく加熱しましょう。