

らんちたいむ

令和7年度7月号
大津市教育委員会

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏休みが近づいてきました。暑が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしやすくなります。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養をとって、元気に夏を乗り切りましょう。



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

☆夏バテしない食生活をしよう

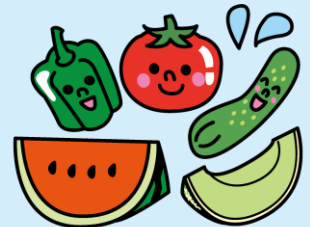
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に**朝ごはん**は重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のある**ビタミン**や、汗で失われる**ミネラル**が豊富です。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。

また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、**時間**と**量**を考えましょう。



☆熱中症に気をつけよう

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する危険性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



☆おやつ工夫をしよう

おやつは、朝昼夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、おやつはなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあるため、きちんと決まりをつくり、とるようにしましょう。



～食べる“時間”を決めよう～

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。おやつはきちんと時間を決めて食べましょう。

～“不足しがちな栄養素”を補おう～

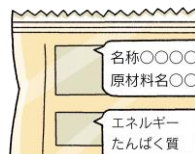
朝昼夕の食事で不足しがちな**カルシウム**や**鉄**、**ビタミン**、**食物繊維**が補える牛乳・乳製品や果物、野菜などを選びましょう。



～食べる“量”を決めよう～

おやつの量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。栄養成分表示に記されている数値を参考に、**1日200kcal程度**を目安にしましょう。

特に、甘い清涼飲料水や菓子などは、砂糖がたくさん入っているので、とりすぎに気をつけましょう。



おすすめのおやつ

じゃこおにぎり

Ca



100gあたり
約150kcal

プルーン入り
加糖ヨーグルト

Ca Fe



70gあたり
約50kcal

チーズ

Ca V



20gあたり
約65kcal

バナナ

V DF



1本あたり
約85kcal

スイカ

V



200gあたり
約80kcal

トマト

V DF



100gあたり
約20kcal

野菜
スティック

DF V



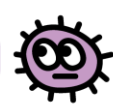
1パックあたり
約25kcal
(ドレッシングは除く)

★夏は食中毒が発生しやすくなる！？

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。特に夏は、気温や湿度が高く、細菌による食中毒が増えやすい環境です。そこで、家庭でもできる食中毒予防のポイントをチェックしましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



つけない

- 正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 魚や野菜、果物は流水でよく洗う。
- ラップや調理用手袋などを使用する。



増やさない

- 食品表示の保存方法を見て、食材を正しく保存する。
- 大量に作る料理は、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。



- 料理の常温放置はしない。

やっつける

- 食材はしっかり中心まで加熱する。

目安は、
中心温度
75℃で
1分以上。

