

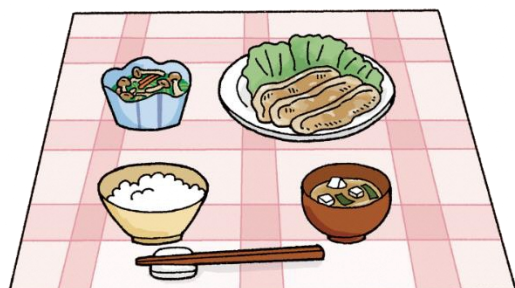
たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。

いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

知っておきたい！献立の基本



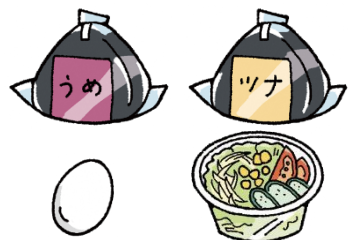
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

☆自分で食事を選んで買う時は…



栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて水やお茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



熱中症を予防する

夏の水分補給のポイント



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

☆食事からも水分補給をしています

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれています。

暑くて食欲がなかなか出ない時もあるかもしれませんが、食事からも意識して水分をとりましょう。



汁物

みそ汁やスープなどの汁物は、水分と塩分を同時にとることができるので、汗をかくこの季節におすすめの料理です。



野菜、果物

夏が旬の野菜や果物の多くは、水分をたっぷり含みます。また、汗とともに失われやすいビタミンやミネラルの補給源にもなります。