

食育だより 7月号

2020. 7. 1
豊中市立第二中学校
栄養教諭

毎日、体温を測ったり、マスクをしたりと新型コロナウイルス対策が続いていますね。また、今年は1学期が長くなります。この夏を元気に過ごすためには、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけて免疫力を高めることが大切です。



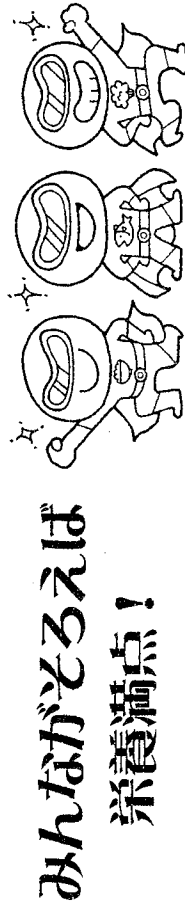
新型コロナウイルス予防：どんな栄養を取ればいいの？

- ① エネルギーは充分にとりましょう。
新型コロナウイルスは高熱と代謝で多量のエネルギーを消費します。過度な減量や低糖質食（ごはんやパンなどを食べない）は控えましょう。特にやせ型の人はしっかりと食べましょう。
(食事摂取基準)
12～14歳 男子2600kcal、女子2400kcal
- ② たんぱく質は、感染を防ぐために必要です。
厚生労働省によると、最近の日本人の摂取たんぱく質量は減ってきているそうです。たんぱく質は成長中の子供に欠かせない栄養素です。
感染時はたんぱく質を多くとります。
(食事摂取基準)
12～14歳 男子60g、女子50g
- ③ ウイルス感染を防ぐためには十分なビタミン、ミネラルが必要です。
ビタミンの大きな供給源である野菜の平均摂取量は281gで推奨量の350gに69gも足りません。
感染予防に必要なビタミンA、D、Cが不足している人も多いそうです。
(食品群別摂取量の目安)
12～14歳 男女共 緑黄色野菜100g、その他の野菜250g
※食事摂取基準や食品群別摂取量の目安は、家庭科教科書p.28～37より

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

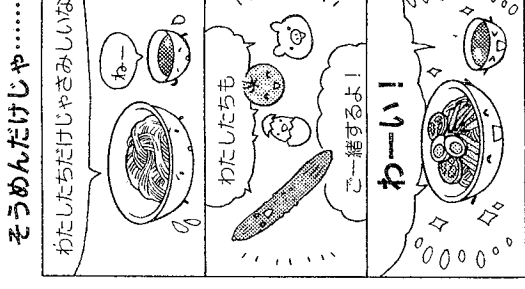
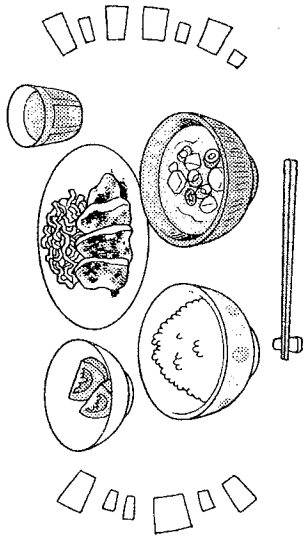


健康相談のご案内

今年度も身体測定を実施しました。中学生は身も心も成長する時期です。お子様の身長や体重のことや、好き嫌いなど栄養面で気になることがあります。また、ぜひ栄養教諭にご相談ください。相談を希望される方は、電話か書面でお問い合わせください。

バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



そろめだけじゃ……

わたしたちじゃさみしいな

わー

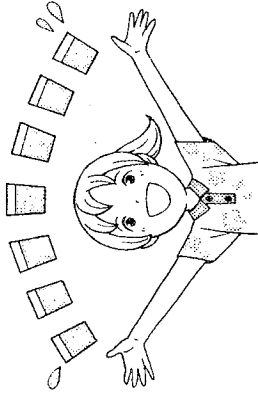
わたしたちも

こー揃すよ！

わーい！

水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとりまます。また、スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



熱中症を



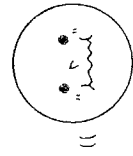
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなるとで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

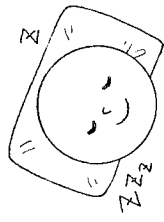
水分をこまめにとる



食事をきちんととる

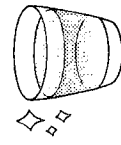


休養を十分にとる



とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

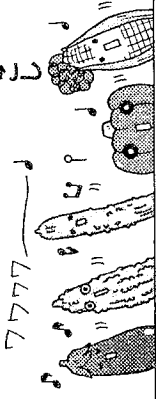


とりすぎ注意

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

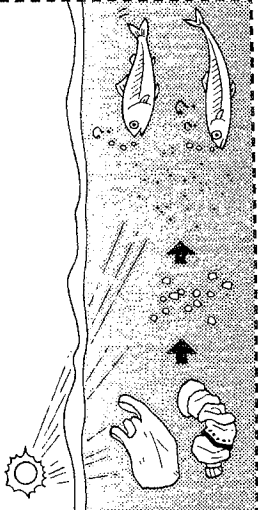
- 南 瓜
- 玉 葱
- 胡 瓜
- 茄 子
- 苳 瓜
- な す
- きゅうり
- かぼちゃ
- とうもろこし



瓜 玉 葱 胡 瓜 茄 子 苳 瓜 南 瓜 とうもろこし

プラスチックごみを減らそう

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック（5mm以下の破片）になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。



保護者のみなさまへ

夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早起き、早寝で生活リズムをととのえて、朝ごはんをしっかり食べるようにすると、子どもたちも元気に夏をすごせます。