

8月食育だより

松原第六中学校
栄養教諭
令和2年8月

梅雨が明け、暑い日々が続いています。いよいよ夏休みが始まります。例年とは違い短い夏休みですが、しっかり楽しめるように、体調面に気を付けて過ごしてください。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

○朝ご飯を必ず食べましょう

1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。熱中症にならないためにも朝ご飯を食べましょう。

○夏野菜をしっかり食べましょう

ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

○こまめに水分をとりましょう

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

○冷たいものは、ほどほどにしましょう

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

なつやさい 夏野菜

旬の野菜は、

おい
美味しくて

ねだん ところ
値段もお手頃です。

さらに！

えいようそ ほうふ
栄養素も豊富です！！

ミニトマト 1個 20g
トマト 1個 150～200g



レタス
1個 300g
1枚 30g



きゅうり
1本 100g



オクラ
1本 20g



ゴーヤ
1本 250g

ピーマン
1個 35g



とうもろこし
1本 200～400g



かぼちゃ
1個 1200g



えだまめ
1個 4g
豆の部分 2g



おも 重さは目安です。

野菜料理を+1皿 食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維

など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。毎日350g以上

の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標とされています。

野菜には、こんな効果が期待できます！……

肌を丈夫にする	便秘を予防する	高血圧を予防する	食べ過ぎを防ぐ

たとえば、こんなものでプラス1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や
小松菜をゆで、
しょうゆ、みりん
などで調味しだし汁にひたす。
めんつゆをかけるだけでも◎



さっぱり和え物

茹でたオクラ
ときゅうりを
好きな大きさに切り、
梅干し、かつお節、
しょうゆで和える。



みそ汁やスープ

いつもの具材
に野菜を
1～2種類プラス
する。

