



食育だより

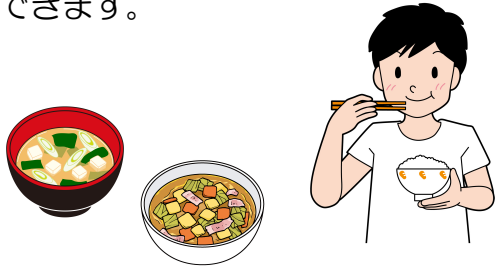
令和3年7月
南砺市立福光中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。また、汗をかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、夏バテの症状を引き起こす原因になります。正しい水分補給の仕方や夏の食生活のポイントに気を付けながら、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごす食生活のポイント

朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。汁物はもちろん、ごはんや野菜を使ったおかずからも、暑い夏に欠かせない水分補給ができます。



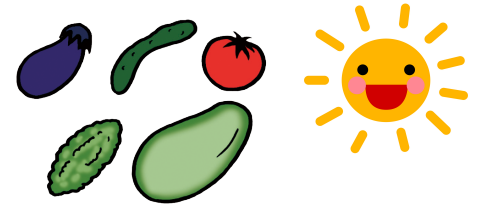
こまめな水分補給を心がける

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。スポーツで大量の汗をかくとき以外、ふだんは水や麦茶等でとるのがよいでしょう。



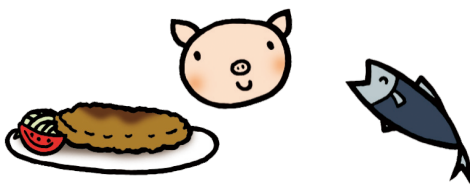
夏野菜をたっぷり食べる

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、特に色の濃い野菜ほどビタミンや無機質（ミネラル）がいっぱいです。また、水分も多いので、水分補給にもなります。



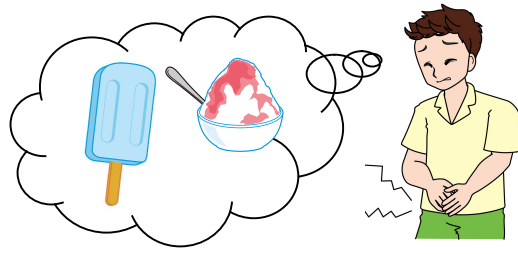
肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる

のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていては栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせた料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。



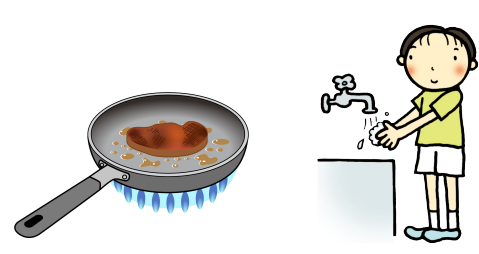
冷たいものをとりすぎない

冷たい食べ物はおなかを冷やしてしまいます。冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが悪くなり、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりすることにつながります。食べ過ぎに注意しましょう。



食中毒に気を付ける

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものはさけ、中までよく火をとおしてから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べ切りましょう。



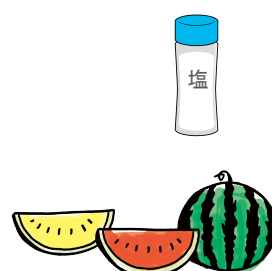
7月 食べ物豆知識



すいかの一番おいしいところは？

すいかの一番おいしいところは、中心部に近いところです。ここが一番甘くて、おいしさがつまっています。

すいかのほとんど（約90%）は水分です。たくさん汗をかく暑い夏にぴったりの食べ物ですね。



すいかに塩をふると、なぜ甘い？

すいかは、そのまま食べても甘くておいしいですが、塩をふると、甘さが増しておいしく感じる場合があります。

これは、味の対比効果によるものです。強い味と弱い味の2つの味があるとき、強い方の味がいっそう強まる現象です。すいかは、少し塩をふることで甘さを強く感じるることができます。