

～夏休みの食生活について考えよう～



規則正しい生活リズムと栄養バランスの
よい食事を心がけよう

冷たい飲み物や食べ物は
量・質・タイミングを考えよう



夏休み中は、普段よりも起床・就寝
時間が遅くなりがちになる人はいま
せんか？

例えば、夜更かしをしておやつなどを食べてしま
うと、翌日の起床時間が遅くなり、朝食も摂れなく
なってしまう。

また、夏休み中の昼食は給食ではないため、つい
好きなものや偏った内容になってしまう人もいる
かもしれません。

食事の栄養バランスの良し悪しを判断するとき
は、いつも食べている給食を思い出してください。
自分が食べている食事が、給食だったら
どのジャンルに該当するのかを
考えると、判断しやすいと思ひ
ます。



暑い日が続くと冷たいものを摂る量が増
えてくると思います。しかし、冷たいものを
一度に大量に摂ってしまうと、胃腸の働きが低下して食欲
不振に陥ってしまいます。

夏場の水分補給はとても大切ですが、量、質、タイミン
グを気にせずに摂り続けることはやめましょう。

例えば、水分の摂りすぎで満腹感を感じてしまうと、通
常の食事をしっかり摂ることができなくなり、栄養バラン
スが崩れて体調不良になってしまいます。

また、冷たいものは甘みを感じにくいいため、甘い飲み物
やアイスなどの摂りすぎは、糖分の
摂り過ぎにもつながります。

甘くて冷たい飲み物や食べ物は、
量や時間などを決めて、摂り過ぎ
ないように気を付けましょう。



旬の野菜と果物

すいか

90%以上が水分で、暑い夏の水分補給にも役立ちます。残りの10%には、リコピンやカリウムなどが含まれています。

すいかは、収穫直後が一番甘く、時間の経過とともに甘味が落ちていくので、買ったならなるべく早く食べましょう。

食べるときに少し面倒な種が存在ですが、並び方には規則性があるので、切り方を覚えれば種を取りやすくなります。縞模様に対して垂直方向に切り分けると、断面には種がVの字に並んで見えます。これに沿って切り分けると、切り口に種が見えてくるので、種が取りやすくなります。



ゴーヤ

濃い緑色のでこぼこした表面と独特の苦みが大きな特徴です。熱帯アジアが原産で、沖縄県では伝統的に栽培されてきましたが、現在では沖縄県以外の地域でも広く栽培されていて、一般的な夏野菜の一つとして流通しています。

一般的にビタミンCは熱に弱い性質を持っていますが、ゴーヤのビタミンCは熱に強い特徴を持っています。また、苦み成分の素である「モモルデシン」には、胃液の分泌を促して食欲を増進させる働きがあります。

給食ではゴーヤチャンプルーに使う予定です。

