

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和7年度

1月号

7月食育目標

普通科・総合ビジネス科

：後片付けをきちんとしましょう

就業技術科：夏の健康と食事について考えましょう



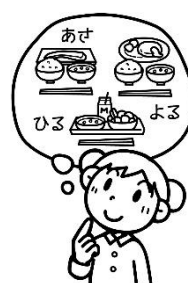
～夏バテを防ぐ食事のポイント～

「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことです。食欲がなくなり、よく眠れずに体の疲れがとれにくくなります。そうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。また、冷房が効いた部屋と暑い外との間の温度差に体がうまく対応できずに起こってしまうこともあります。食生活を見直し、夏休みに入っても健康に過ごしましょう。



◎ 1日3度の食事・生活リズム

朝ごはんをぬくと、1日の栄養分を十分にとることができません。また、暑さに負けない体づくりには十分な睡眠が必要です。まずは朝・昼・夕 3度の食事をとること、生活リズムを整えること、早寝早起きの習慣を身につけましょう。



◎ 水分のとり方

夏は汗をたくさんかくので、早めに水分をとることを心がけましょう。ただし、冷たい飲み物を一度にたくさん飲んでしまうと、胃腸に負担がかかり、消化吸収が悪くなるので、注意しましょう。



◎ ビタミンB1

炭水化物をエネルギーとして使うために必要な栄養素がビタミンB1です。「おにぎりだけ」「そうめんだけ」の食事や甘いジュースで炭水化物を多くとりがちな夏は、汗と一緒にビタミンB1が失われ、不足します。ビタミンB1不足は夏バテ（体のだるさ、疲れやすさ）の原因となります。食事を工夫して、ビタミンB1を十分とりましょう。

《ビタミンB1の多い食べ物》

うなぎ



大豆



枝豆



ぶた肉



レバー



玄米



◎ 旬の夏野菜

みずみずしく、色あざやかな夏野菜は、カロテンやビタミンCが豊富です。この季節ならではの旬のおいしさを楽しみながら、元気な体づくりに必要な栄養分をとりましょう。

きゅうり



オクラ



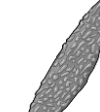
なす



かぼちゃ



にがうり



ピーマン



とうもろこし



トマト



