

# ランチタイム

県立播磨  
特別支援学校  
令和3年度

7月号

## 7月食育目標

普通科・職業科：後片付けをきちんとしよう  
就業技術科：夏の健康と食事について考えよう

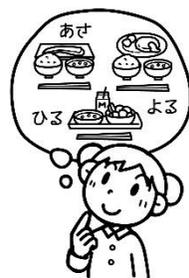


## ～夏バテを防ぐ食事のポイント～

「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。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、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。

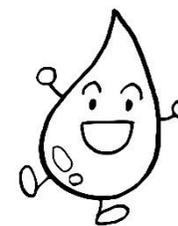
### ◎ 1日3度の食事

成長期に朝ごはんをぬくと、1日の栄養分を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、「**毎食(甘くない)飲み物を飲むこと**」と「**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B<sub>1</sub>

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B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>が失われ、不足します。**ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>を十分とりましょう。

《ビタミンB<sub>1</sub>の多い食べ物》



### ◎ 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。

