食育だより　７月号

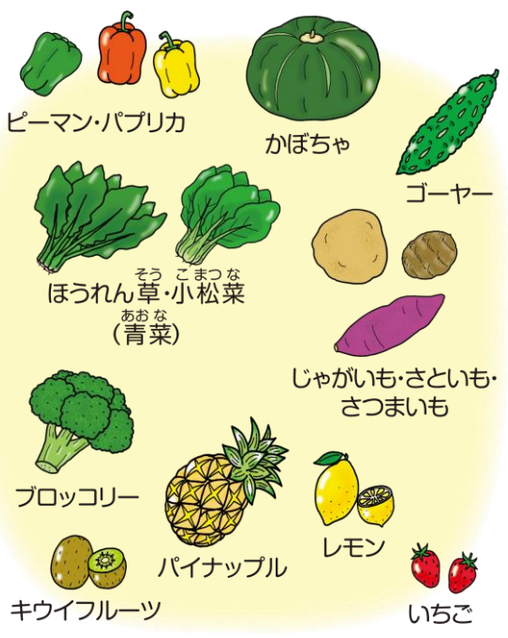
令和８年７月
（毎月１９日は食育の日）
秩父市立荒川共同調理場

ビタミンチャージで夏を健康に！

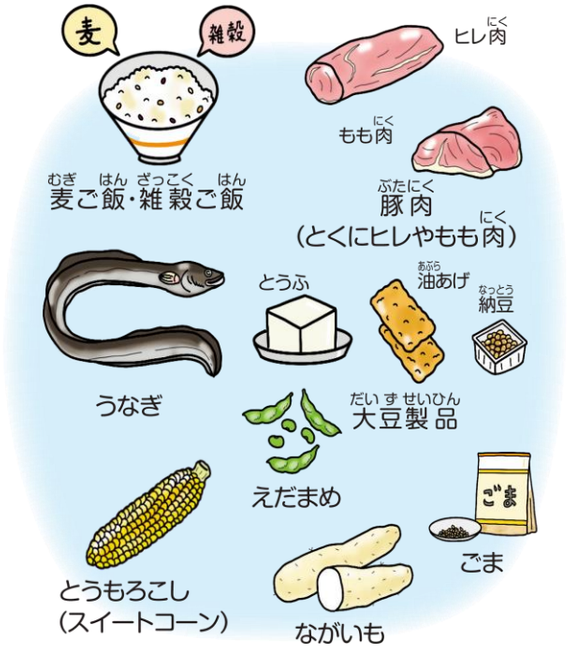
夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。

ビタミンB１は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物





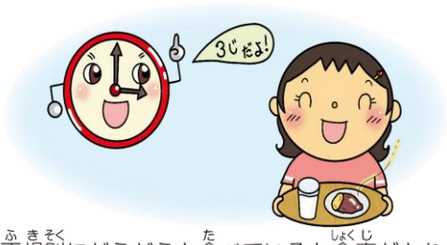
ビタミンCもビタミンB１のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などともに体外に出やすいので、毎日しっかりとりましょう。

「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」とよばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう。

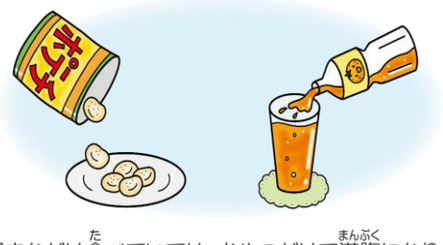
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に！

時間を決めて食べよう！



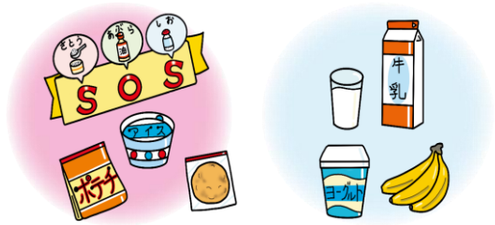
●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう！



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう！



●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ！



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

おやつのうんちく

★間食（おやつ）でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が適当とされており、大体、180～200kcalくらいが望ましい量です。

★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの『食の自己管理能力』を高めます。