

7月 食育たより

令和8年6月29日

上尾市立尾山台小学校

暑さに負けない体づくりを！



すでに暑い日が続いていますが、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増進し、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活
を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る
「抗酸化作用」のある
ビタミンや、汗で失われ
るミネラルを豊富に含み
ます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が
落ちる原因になります。
また、甘い清涼飲料水
のとりすぎにも気を付
けましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事をしっかり食べ
られるように、時間と
量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。独特の香りやピリっとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、
冷ややっこなど

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

