



令和8年度
7月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

ビタミンチャージで夏を健康に!

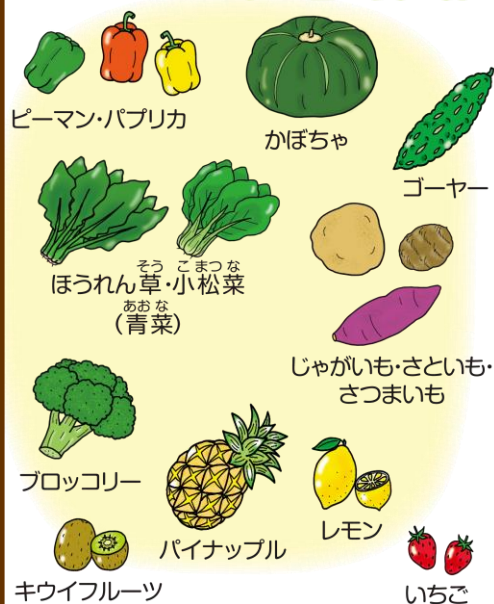
夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスです。栄養のバランスが偏ると抵抗力が下がり、夏風邪や夏バテの原因になります。

そこで特に以下の「ビタミン」を意識してとりましょう。

ビタミンC

ストレスから体を守ります。
暑さに対抗するために、大量に消費されます。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変えます。
そうめんなどの麺類、アイスやジュースなどの甘いものをとるこの時期に必須の栄養素です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



「おやつ=おかし」ではありません

おやつの由来は、昔の午後2時から4時ごろをさす「八つ時」からきています。

おやつには、子どもたちの栄養を補う「捕食」としての役割だけでなく、生活の楽しみという心の栄養としての面もあります。

3度の食事を基本としたうえで、次のことに気をつ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。小腹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、えだまめやふかしもち、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、一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。

清瀬の野菜をいただきます!

