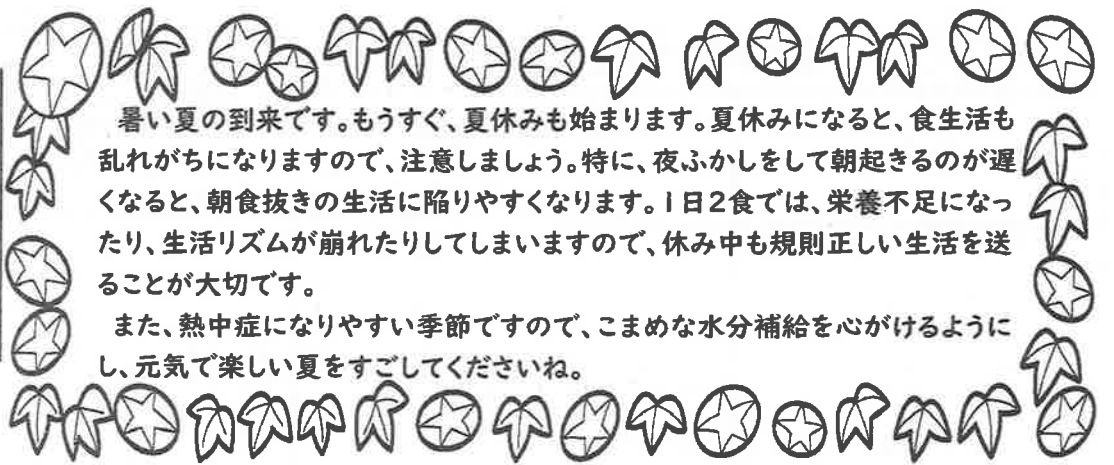


●○食育だより○●

いただきます



令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



暑い夏の到来です。もうすぐ、夏休みも始まります。夏休みになると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に、夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムが崩れたりしてしまいますので、休み中も規則正しい生活を送ることが大切です。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにし、元気で楽しい夏をすごしてくださいね。

気をつけたい夏休みの食生活

1,めん料理は具たくさんにしよう!



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにし、栄養バランスが良くなるようにしましょう!

2,冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意しよう!



暑くなると、口当たりのよい、甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう!

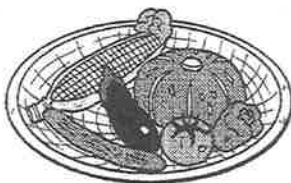
3,夏ばて予防になる食品を食べよう!



夏ばて予防には、豚肉や納豆など、ビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時には、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう



水分補給で熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



休みの日も牛乳を飲もう!

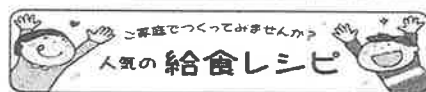
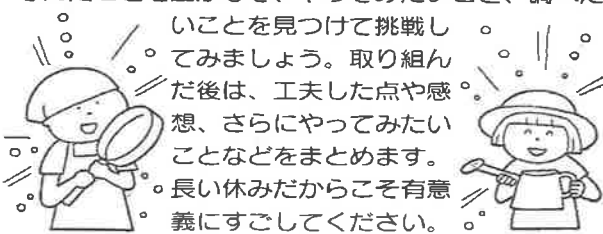


牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《ナムル》

一材料(5人分)

ほうれん草	100g
にんじん	30g
もやし	150g
ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1強
淡口醤油	大さじ1 1/4
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2

一作り方

- ① ほうれん草は茹でて、3cm位の長さに切ります。
- ② にんじんは千切りにして、茹でます。
- ③ もやしは水洗いして、さっと茹でます。
- ④ ごまは乾煎りし、できれば擦っておきます。
- ⑤ ①②③の野菜の水気を切り、④のごまと調味料で和えたら、出来上がりです。