

7月

食育だより

いわくにし ほくぶがっこうきゅうしょくセンター
岩国市北部学校 給食センター

梅雨が明け、本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを

考えた食事を、時間を決めてしっかりと食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄える量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

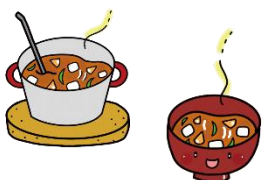


パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物から作られます。では、炭水化物の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかりと食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

ねっ ちゅう しょう 熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこからさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

のどが渇いてなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分補給をしましょう。高温下での作業や運動でたくさんの汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水の代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとり過ぎにつながります。



7/7(月)の七夕献立の日に登場!

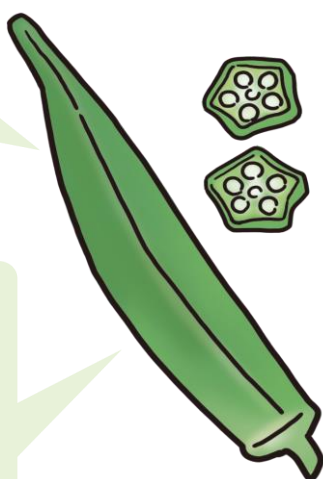
オクラは野菜の☆です!

アフリカ生まれの野菜!

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

花もとても美しい!

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



成長期の健康づくりに!

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く!

ねばりのもとは水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

☆給食レシピ紹介☆

みそ納豆 (2人分)

《材料》

豚もも肉	24g	ねぎ	8g
酒	1g	赤みそ	10g
サラダ油	1g	★ 上白糖	2g
納豆	30g	こいくちしょうゆ	0.4g
(ひきわりでも粒でもOK)		みりん	2g

《作り方》

- ① 豚肉を油で炒める。
- ② ①に納豆を入れて炒める。
- ③ 合わせた調味料(★)を入れる。
- ④ ねぎを入れる。

納豆が苦手でも食べやすい!
ごはんをよく合います!

