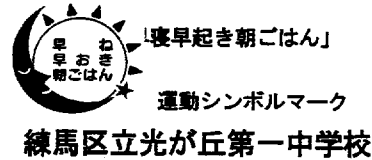


食育だより 夏休み号

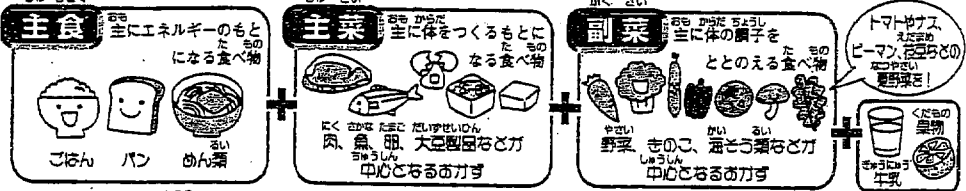


いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごす為には“早寝早起き”の規則正しい生活リズムと、1日3回の栄養バランスの良い食事をとることが大切です。夏バテや熱中症にならないように気をつけて、夏休みを楽しく過ごしましょう。

夏休みの食生活のポイント

主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。



例えば、こんな工夫ができます。

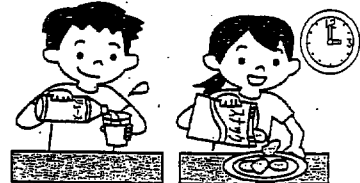
①ごはん + ②納豆 + ③野菜たっぷりみそ汁

①食パン + ②ウインナーソーセージ + ③ピーマン + トマト + とけるチーズ

①ラーメン + ②ゆで卵・焼きそば + ③ほうれん草・ねぎ

おやつは時間と量を決めよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

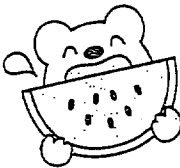


こまめな水分補給を!

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわしています。今では栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、同じ野菜でも旬にとれたもののほうが栄養も多く、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。ぜひ毎日の食事に旬のものを取り入れてみてくださいね。



夏が旬の野菜や果物	トマト	きゅうり	なす	ピーマン	トウモロコシ	オクラ
	ゴーヤ	えだまめ	スイカ	さくらんぼ	もも	ぶどう
						メロン

1日350g以上の野菜を食べよう!

8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で定められています。

350gってどのくらい?

生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど)は全体の1/3(両手1杯分)ほどを目安にしましょう。

朝食を抜くと野菜が不足します

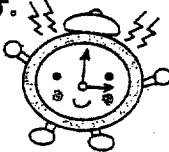
1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食から野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは結構大変です。

- トマト1個 約200g
- にんじん1本 約200g
- きゅうり1本 約100g
- ピーマン1個 約40g
- ほうれん草1把 約350g
- キャベツ葉2枚 約100g

●野菜はサラダ(生野菜)だけでなく、色々な料理やおかずとして食べましょう。バランスを考えながら、1日5~7種類の野菜を目標にとれるといいですね。

おやつは時間と量を 決めて食べましょう!

テレビやマンガを見ながら、おかしをダラダラ食べていませんか? おかしの食べ過ぎは生活習慣病につながります。食べる時間と量を決めて食べるようにしましょう。



★こんなおやつは食べ過ぎに注意!

※数字は目安です。詳しくは商品についている栄養成分表示等を参考にしてください。
【参考】ご飯1膳(135g) = 200kcal

◎砂糖(糖質)がたくさん含まれます (角砂糖1こは4g)

◎脂質(脂肪)や塩分がたくさん含まれます

<p>ヨーモーク 1個(110g) エネルギー---374kcal 糖質---31.9g (角砂糖8こ分)</p>	<p>チョコレート 1枚(50g) エネルギー---275kcal 糖質---25g (角砂糖6こ分)</p>	<p>カップラーメン 1個(79g) エネルギー---363kcal 脂質---16.0g 塩分---4.0g※スープ含む</p>
<p>カップアイス 1個(200ml) エネルギー---168kcal 糖質---20g (角砂糖5こ分)</p>	<p>コーラ 1杯(200ml) エネルギー---90kcal 糖質---22.7g (角砂糖5.5こ分)</p>	<p>ポテトチップス 1袋(60g) エネルギー---332kcal 脂質---21.1g 塩分---0.6g</p>

★おやつにオススメ!

<p>季節の果物 体の調子をとのえるビタミンやミネラルがたっぷり!</p>	<p>ヨーグルト カルシウムや、おなかの調子をととのえる乳酸菌が含まれているよ!</p>
<p>牛乳 体の成長を助けるカルシウムがたっぷり!</p>	<p>かたいおせんべい・すめ よくかんで食べると、あごの力がきたえられるよ!</p>

★こんな手作りおやつはいかが!?

<p>ふかしいも さつまいもやじゃがいもなどを蒸す。電子レンジでもOK!</p>	<p>ゆでトウモロコシ 洗ってラップでくるみ、4~5分レンジでチン!</p>	<p>野菜チップス スライスした野菜をクッキングシートにのせて2~3分レンジでチン! こげやすいので様子を見ながら加熱してね。</p>	<p>フルーツシャーベット 果物を食べやすい大きさに切って、凍らせるだけ。</p>
<p>バナナシェイク 凍らせたバナナと牛乳(ヨーグルト)をミキサーにかける。</p>	<p>豆腐白玉 水の代わりに豆腐を加えて白玉団子を作る。フルーツの缶詰、ゆであずき、きなこなど、お好みの食べ方でどうぞ。</p>	<p>歯をみがいて 歯を予防しよう</p>	

~作ってみよう!! 給食レシピ~

6月献立より...★タコライス★

例年、夏休みは猛暑日が続き、夏バテで食欲が落ちやすくなります。今回は食欲がなくても食べやすい夏の沖縄メニューをレシピにしました。給食ではキャベツを使用していましたが、本場はレタスを使って作ります。時間がある時などにぜひチャレンジしてみてください♪

【材料 4人分】

- ごはん 4人分
- レタス 1/4個
- ピザチーズ 30g程度※

下準備

- レタス... 食べやすい大きさにちぎる
- 玉葱.....みじん切り
- トマト.....角切り

《タコミート》

- サラダ油 小さじ1
- にんにく 小さじ1
- 豚ひき肉 300g
- 塩 少々
- 玉葱 中1個
- トマト 中1個
- ケチャップ 大さじ6
- 醤油 小さじ2
- 塩 小さじ1.5
- こしょう 少々
- チリパウダー 小さじ1/4

- フライパンに油をしいて、にんにくを炒める。
- 香りが出てきたら豚ひき肉、塩を加える。
- 軽く火が通ったら玉葱、トマトを加える。
- 野菜がしんなりしたら A を加えてよく混ぜる。
- お皿にご飯を盛りつけ、ちぎったレタス、出来たてのタコミートをのせ、最後にチーズを散らす。

※とろけるスライスチーズを切って代用してもよいです(1人1枚程度)

【9月の給食について】

夏休み明け、9月2日(月)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロンを忘れずに持って来てください。9月の献立表は2日に配布します。

9月2日(月) 献立

牛乳/スパイスマトライス/野菜ウイナーソーテー/みかん

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

次回の振替日は 8月15日(木) です。再振替日は 30日(金) です。