



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

# 食育だより

令和3年度 **夏休み号**  
練馬区立光が丘第一中学校



## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



### 夏バテ対策にオススメの食べ物



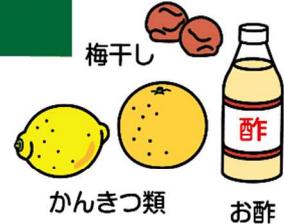
#### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。



### 料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。  
エプロンや三角巾を身につけましょう。  
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



<b>レベル1</b> 葉野菜を手でちぎる 	<b>レベル2</b> 卵を割る お米を洗う 	<b>レベル3</b> ピーラーで皮をむく 	<b>レベル4</b> 包丁で野菜を切る 	<b>レベル5</b> 火を使って調理する 
------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。



# 丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



## 骨を丈夫にするコツ 夏休みも牛乳を忘れずに!

<p><b>1</b> 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p>  <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p><b>2</b> カルシウムの多い食品をとる。</p>  <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p><b>3</b> 適度に運動をする。</p>  <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p><b>4</b> 睡眠をしっかりとる。</p>  <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	---	---	--

### カルシウムの吸収を促進する

#### カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品  
切り干し大根  
小松菜  
豆腐製品  
モロヘイヤ  
ひじき  
ごま  
干しエビ

#### ビタミンDの多い食べ物



イワシ・サケ・サンマなどの魚類  
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。  
乾燥きくらげ  
乾燥しいたけ

#### 骨へのカルシウムの取り込みを助ける

#### ビタミンKの多い食べ物



モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類  
納豆



### 牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



ホワイトシチュー



グラタン



ミルク寒天

### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし



じゃこサラダ



切り干し大根の煮物



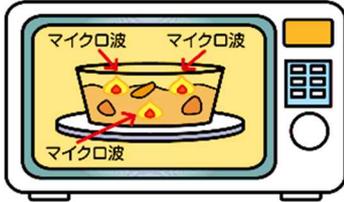
挑戦してみよう！

# 電子レンジクイズ

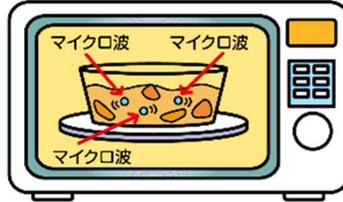
電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。



**Q1** 電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思ふものに○をつけましょう。



① 食べ物に火をつけて、温める。

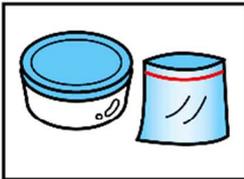


② 食べ物の中の水分子がふるえることで熱を出し、温める。



③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

**Q2** 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① 電子レンジに合った器や袋を使う。



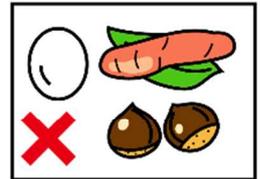
② 生き物を入れてはいけません。



③ 汚れても、そのままにしておく。

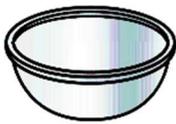


④ 長い時間に設定して温める。



⑤ “から”や“まく”がついているもの(たまご、たらこ、くりなど)は温めない。

**Q3** 下の絵の中で、電子レンジで使えるものに○をつけましょう。(いくつでも)



① ステンレスのボウル



② 陶磁器



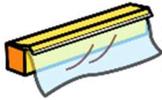
③ ペットボトル



④ 缶



⑤ 木の器



⑥ ラップ



⑦ ポリ袋



⑧ アルミホイル



⑨ 耐熱の容器



⑩ 漆器

**Q4** 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう！



1 ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2、砂糖小さじ2を、用意する。



牛乳大さじ2

砂糖小さじ2

2 すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。



さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのぐらいでしょう？

3 ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。



4 出来上がり！



- ① 1分30秒
- ② 15分
- ③ 30分

こたえ Q1= ② (食べ物の中にふくまれている水分子(水の小さい粒)がふるえることで熱を出す。)

Q2= ①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどを)

することがあるので注意する。) Q3= ②⑥⑦⑨ (おうちの人にも確認して使う物をえらびましょう。) Q4= ①



# おなか！食育劇場



つくってみよう！

① たつぷりのお湯で  
そうめんをゆでて  
流水で冷やす

ひと口分ずつ  
お皿にもりつける

② オクラをさつとゆでて  
輪切りにする

③ ミニトマトのヘタを  
取って半分に分けて  
切る

④ たまごをわけてまぜて

うすくやく  
（おうちのひと  
いっしょに）

折たたんで  
細切りにする

⑤ 天の川をイメージして  
もりつけると・・・

七夕  
めん

たまごがカリ

なつやさい つか りょうり  
夏野菜を使って、めん料理を  
おいしく楽しくアレンジしよう！

## 【9月の給食について】

夏休み明け9月1日(水)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。9月の「食育だより」、「献立表」は1日に配付します。

★1日(水)の献立 牛乳/ピリ辛ごま味噌ラーメン/春巻き/果物

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】  
今月の引き落とし日は8月16日(月)です。