

令和2年度

練馬区立石神井東中学校



7月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ご飯を抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



「みそ汁」で熱中症予防！

熱中症予防には水分補給が大切ですが、大量に汗をかいた場合には、体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんなときにおススメなのが「みそ汁」です。水分と塩分を効率良くとることができます。

おすすめの具材

豚肉と根菜（豚汁）/なめこ豆腐 /しじみとわかめ/じゃが芋と小松菜に油揚げ/なすと厚揚げ /いわしのつみれと小ねぎ /なすとさやいんげんにサバの水煮缶など。野菜とたんぱく質を組み合わせると栄養価もさらにUP。練りごまや水煮の大豆をすりつぶして足すのもおすすめです。



体の調子をととのえましょう。

● ビタミン類

ビタミンは13種類あり、油に溶ける脂溶性ビタミン（A・D・E・K）と水に溶ける水溶性ビタミン（B群・ビタミンC）があります。それぞれ固有の働きをするほか、お互いに助け合って作用しています。ほとんどのビタミンが、カラダの中で合成できないので、いろいろな食品をバランス良くとる必要があります。

ビタミンB1…玄米・大豆・さば・鮭・鶏レバー・豚肉・牛乳など

ビタミンB2…納豆・鰯・さんま・ぶり・鶏レバー・卵・ヨーグルト・牛乳など

● 鉄分

酸素を体内に運んだり、筋肉や細胞でエネルギーが燃焼する手助けをしたり、成長期には特に多くの鉄を必要とします。激しいスポーツにより酸素の消費が多くなることや女子の月経、無理なダイエットでも鉄分は不足し貧血になりやすいためといわれています。鉄は良質なたんぱく質とビタミンCと一緒に摂取すると体内への吸収率が高まり効果的です。鶏レバー、あさり、いわし、切り干し大根、小松菜、ほうれんそう、納豆、豆腐などが普段の食事に取り入れやすいでしょう。

● 食物繊維

健康を維持し、生活のリズムをととのえるうえで重要なのが、体に不要なものの排出。食事にも気を配り、すっきりした毎日を送りましょう。食物繊維は消化吸収されないで、体の役に立たない食べ物のカスとして昔は考えられていました。しかし、食物繊維の摂取量の少ない地域に腸の病気が多いことから見直され、研究が進むにつれて様々な作用を持つことがわかってきました。今ではタンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルに続く第6の栄養素といわれます。また、水に溶けるか溶けないかで水溶性と不溶性の2種類に分かれます。水溶性は昆布、果物、里いもなどに含まれ、ネバネバ系とサラサラ系があるのが特徴です。コレステロールや糖質の吸収を防ぎ、血糖値の上昇を抑えます。不溶性のものは穀類、野菜、豆などに含まれる糸状に長い筋で、ポツポツ、サラサラしています。腸の運動を促進し、便秘を防ぐ働きがあります。

ニラ玉スープ

★ビタミンAとタンパク質で免疫力UP! ☆

材料（2人分）

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
- たまねぎ（くし切り）・・・・・・・・40g
- にんじん（千切り）・・・・・・・・25g
- 洋風だし（顆粒）・・・・・・・・小さじ1/2強
- こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ1強
- 木綿豆腐（さいの目切り）・・・・50g
- わかめ・・・・・・・・・・・・・・・・1.2g
- にら（1cm幅切り）・・・・・・・・20g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
- かたくり粉（分量の2倍の水で溶く）・・少々
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個









- 鍋に分量の水・たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
◎沸騰したらアクをとります。
- 洋風だし・こいくちしょうゆを加えたら、木綿豆腐・わかめ・ニラの順に入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 煮立ってきたら水溶きかたくり粉を加え、とろみを付ける。
◎かたくり粉は2倍の水を加えてよく溶きます。
- 溶き卵をゆっくり入れてとじる。
◎とき卵は煮え立っているところに入ると、フワリと仕上がります。
◎炒りごまを加えてさらに栄養価UP! 鶏肉や長ねぎなどを足すのも良いでしょう。

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物の原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
---	--	---	--	--	---

給食費の納入にご協力をお願いします。今月は7月10日です（予備日は27日）。

*8月にも引き落としがあります。（8月11日・予備日27日）口座の残高にご注意ください。

