令和元年度

食育だより No.1

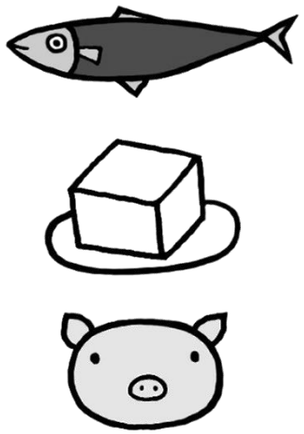
令和元年７月１８日
龍ケ崎西小学校
栄養教諭

もうすぐ待ちに待った夏休み。夏休みになると，生活が不規則になりがちです。夏を元気に乗り切るために，朝昼夕の食事をきちんと食べて，栄養をしっかりとり，夜ふかしをせずに体を休めるなど，健康に気を付けて生活しましょう。

夏を元気に過ごす　食事のポイント

暑くなってくると，夏の暑さに体がついていけず，食欲がなくなったり，疲れやすくなったりします。だからといって，冷たくのどごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り，かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏ばてを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB_1が多く、この時期とくにオススメです。

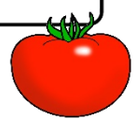
旬の夏野菜を取り入れよう

トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント

しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

夏におすすめレシピ　トマトでまろやか豚キムチ（7/18の給食メニュー）



＜材料＞４人分

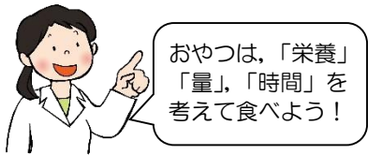
豚小間肉	200g	油	小さじ1
たまねぎ	1/4 個	酒	小さじ1
ねぎ	1/2 本	砂糖	小さじ1
トマト	1/2 個	しょうゆ	小さじ1
白菜キムチ	60g		

＜作り方＞

①トマトはへたをとり湯むき一口大に切る。玉ねぎはくし形，ねぎは斜め切りにする。
②鍋に油を入れ，豚肉を炒める。
③豚肉に火が通ったら，玉ねぎ・ねぎを加え，しんなりしてきたらキムチとトマトを入れ，酒と砂糖，しょうゆで味を調える。

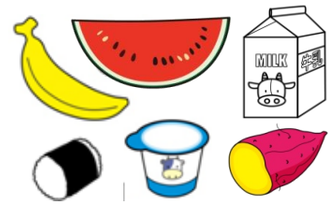
おやつのとり方を考えよう

夏休み中は，おやつを食べる機会が多くなります。おやつは生活の楽しみの一つであり，１日３回の食事で不足する栄養を補う役割もあります。しかし，食べなければいけないものではなく，上手にとらないと，栄養が偏り，将来の健康にも影響します。



アイスやジュースなどの甘いものや，スナック菓子などの油がたくさん使われているおやつは，つい食べすぎてしまいがちです。するとご飯が食べられなくなったり，太りすぎや病気の原因にもなったりします。よく考えて食べましょう。

栄養



普段の食事で，不足しがちなカルシウムやビタミン，食物繊維などを補いましょう。牛乳や果物がおすすめです。

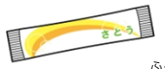
量

食べ過ぎないように，小皿に取り分けるなど，量を決めて食べましょう。

時間

時間を決めずに，だらだら食べていると，おなかがすかず，食事がきちんと食べられなくなります。虫歯の原因にもなるので，時間を決めて食べましょう。

＜クイズにチャレンジ＞



※スティックシュガー１本に５ｇの砂糖が入っている場合

①炭酸飲料（500mlのペットボトル１本）に含まれている砂糖の量はスティックシュガー何本分でしょう？
②小学生が１日にとって良い砂糖の量はスティックシュガー何本分までしょう？

＜正解＞ ①，②とも１０本分（５０ｇ）です。炭酸飲料を１本飲むだけで，１日にとって良い砂糖の量になってしまいます。砂糖をとり過ぎると，疲れやすくなったり，だるくなったり，太り過ぎの原因になります。**のどがかわいた時は，水や麦茶で**水分をとりましょう。運動などで大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを上手に活用しましょう。（ただしスポーツドリンクにも砂糖が含まれているので，飲みすぎに注意しましょう。）

夏休みの食生活チェック

夏休み中，次の食生活をチェックしよう！全部にチェックがつくと，元気に夏休みが過ごせるよ！

- ☐ 夜ふかしをせずに，早起きを心がけ，毎日朝ごはんを食べた。
- ☐ １日３食を決まった時間に食べた。
- ☐ 甘いジュースやアイスなどを食べ過ぎなかった。
- ☐ 食事の前には手洗いを忘れずにした。
- ☐ 食事の買い物や，料理の手伝い，片付けなどを行った。