

食育 だより 7月

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、「熱中症」が多く発生します。暑さで食欲がない人もいるかと思いますが、食事は必ずとるようにしましょう。また、水分補給をしっかりと行い、夏ばてにも注意しましょう。もうすぐ夏休みですね。夏休みは自分で自由に使える時間がふえますが、規則正しい生活を心がけましょう。

食事で夏ばて予防をしよう！

食事は3食きちんと食べよう！

暑いと食欲が落ち、そうめんなど冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）といった栄養素が、不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなるなど、「夏ばて」とよばれる体調不良を引き起こします。

「夏ばて」を防ぐためには、朝・昼・夕の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。



おやつのとりにかたを、きをつけよう！

おやつを食べすぎない

冷たいものをとりすぎない



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなってしまいます。食事をしっかりと食べないと夏ばてしてしまいます。



暑いからといって、アイスやジュースなど、冷たいものを取りすぎると、おなかを冷やして、おなかを壊してしまいます。

夏野菜を食べよう

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も体の中で役に立っているのです。今回は夏が旬のおいしい野菜のお話です。



ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後になってからです。とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。ビタミンAやビタミンCをとっても多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。



かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘り感を丈夫にしてくれます。



トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。



ナス

熱いインドで生まれたナスは、奈良時代に白茶にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。



こまめに水分をとろう！ ～ 水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう ～

のどがかわく前に飲もう！



のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足気味だよ。こまめに水分をとろうね。

一度にたくさん飲むのはやめよう！



一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1杯いほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

水や麦茶で水分をとろう！



ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう（糖分）のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。

～今月の給食献立から～

きゅうりとたこの酢の物

7月3日（月）に給食に登場します。

〈材料 4人分〉

- きゅうり …… 160g
- 乾燥わかめ …… 2g
- たこ …… 40g
- 酢 …… 大さじ1
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- 食塩 …… 少々
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2

〈作り方〉

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② きゅうりは、小口切り、たこは薄切りにする。
- ③ きゅうりとたこは、ゆがいて、流水で冷やし、しっかり水気をきる。
- ④ 酢、薄口しょうゆ、食塩、砂糖を合わせて、③に入れ、よく混ぜ合わせると出来上がりです。

〈ポイント〉

- ◎給食では、全ての食材を加熱しています。きゅうりは、ゆですに塩もみしても大丈夫です。
- ◎ご家庭にある食材を使っても、おいしくできます。

