

# 給食だより

7月

平成29年7月  
学校



7月の目標  
暑さに負けない  
体を作ろう



1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。夏バテしないように冷たいものとりすぎに注意し、色々な種類の食材をとるようにしましょう。



ジメジメした時期も過ぎ、夏本番を迎えます。今月末にはいよいよ夏休みが始まります。子どもたちが大好きな季節です。夏バテしないためには規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事が大切です。この夏を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

## ～夏の元気は食事から～

### ☆主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・・・ごはん・パン・めん類など  
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などが中心となるおかず  
副菜・・・野菜・きのこ・海藻類などを中心とするおかずと汁物



### ☆冷たいものは控えめに

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしていると、食欲がなくなってしまいます。とり過ぎないように気をつけましょう。

### ☆ひやむぎ、そうめんだけは夏バテのもと

暑くて食欲がないと、つるつるとのどごしのよい麺類に食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を含む食品やビタミンたっぷりの野菜などを使った副菜と上手に組み合わせましょう。

### ☆食欲増進の工夫を

しそや生姜、みょうがなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は、食欲増進効果があります。また、コショウやカレー粉などの香辛料は胃腸を刺激して食欲を増してくれます。

### ☆疲労回復効果のあるビタミンをとりましょう

気温が高くなると、汗と一緒にビタミンが体の外にでてしまいます。ビタミンが不足すると夏バテの原因になるので、疲労回復効果のあるビタミンBを含む豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、緑黄色野菜などをとりましょう。

### ☆朝ごはんをきちんと食べましょう

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしています。ブドウ糖は寝ている間にも消費されるので、起きたばかりの脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんにはごはんやパンなどを食べて脳にブドウ糖を補給し、頭を十分に働かせましょう。

## ◇上手に水分補給をしましょう◇

夏は体の水分が多く失われるので、こまめな水分補給が必要です。水やお茶、麦茶などで水分を補給するようにしましょう。運動時や汗をかいた時は、ナトリウムやミネラルを豊富に含むスポーツ飲料がおすすめです。炭酸飲料は糖分が多く、肥満や虫歯の原因になるのでとり過ぎないように気をつけましょう。また、きゅうりやトマト、とうもろこしなどの夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きがあります。手軽に食べられる夏野菜で水分補給をし、夏バテを予防しましょう。



## ◇おやつとり方について考えよう◇ 気をつけたい3つのポイント!

おやつには、3度の食事では不足する栄養素やエネルギーを補給したり、疲れた心と体をリラックスする効果があります。しかし、間違ったとり方をすると、生活習慣病の原因になってしまうこともあります。おやつの望ましいとり方について考えてみましょう。

### ① 量を考えよう

おやつの量は、1日に必要なエネルギーの10～15%です。年齢や性別、運動量など個人差がありますが200kcalくらいを目安にしましょう。

1人分を皿にとりわけたり、小分けのものを買ったりするなどして、食べ過ぎに注意しましょう。



### ② 内容を考えよう

スナック菓子やチョコレートなど、高脂肪のものや塩分・糖分が多いもの、食品添加物が多く含まれているものなどは回数を減らし、果物や野菜、おにぎり、乳製品など、不足している栄養素(カルシウムや鉄分など)を補うことができるものを選ぶようにしましょう。



### ③ 時間を考えよう

おやつの食べ過ぎで食事がとれない・・・なんてことがないように、おやつの時間に注意しましょう。夜遅く食べると胃腸が休まらず、朝食に影響が出ます。また、だらだら食べ続けることは、肥満の原因にもなります。しっかりと時間を守ることで、生活リズムも整うのです。



## 夏休みの食育実践

夏休み中の食生活も大変気になりますが、夏休みは家庭で食育を行う絶好の機会です。家族での食事作り、買い物、後片付けなど、家庭には様々な食育の場があります。子どもたちに任せられる部分は積極的に任せてみると、意外な発見や達成感があり、子どもたちの自信にもつながります。食に興味もてるようにしていきたいものです。

給食で



茨城県はピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川にかこまれているため暖かく、土地も水はけの良い砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。

神栖市のピーマンはビニールハウスなどの施設で栽培するため、1年中を通して出荷することができますが、夏が旬です。また、やわらかくて食べやすいと市場でも高く評価されています。