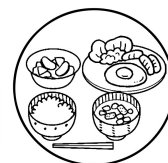


# \* 給食だより \*



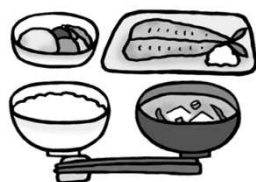
湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど、夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



## 夏ばてを防ぐ食事のポイント!

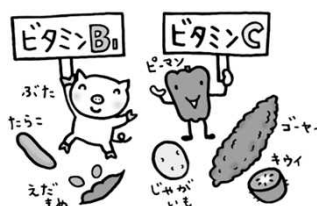
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。次の三つは、食生活面からの注意点です。

### 偏った食事をしない!



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

### ビタミンB群、Cを多く!



炭水化物やたんぱく質を体で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識するようにしましょう。

### 冷たいものを食べすぎない!



暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいですよ。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないよう、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渴く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。

## < 考えてみませんか おやつ! >

おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時（午後2時～4時頃）に、気分転換を兼ね、軽い食事をしたことから生まれた言葉です。おやつのおよとり方を一緒に考えてみましょう。

### 時間を決めて食べよう!

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。また虫歯になる原因にもなります。



### 量を決めてから食べよう!



袋ごと、ペットボトルに入れたままると、ついつい食べすぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いで量を決めてからいただきます。

### 栄養のことも考えて



おやつ＝甘いものではありません。食事を補う意味で、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしたいものです。またおにぎりやゆでとうもろこし、ふかしいものなどもおすすめです。

### 水分補給は水か麦茶で



暑い夏、おやつと水分補給は、わけて考えましょう。水かカフェインを含まない麦茶でこまめに摂ります。糖分の多いジュースは水分補給に向きません。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。

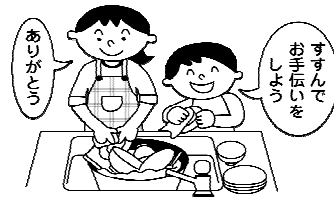
7月の献立の中から、沖縄の郷土料理「もずくスープ」を紹介します。もずくは、酢の物などにするイメージが多いですが、スープにするとのごしがよく、食欲のない時でもおいしく食べることができます。ご家庭でも作ってみてください。

【材料大人4人分】

|         |               |
|---------|---------------|
| もずく     | 80g(3cm幅に切る)  |
| 鶏肉(小間)  | 30g           |
| 卵       | 2個            |
| チンゲン菜   | 1/2株(2cm幅に切る) |
| ホールコーン  | 50g           |
| 長葱      | 50g(小口切り)     |
| ガラスープ顆粒 | 小さじ1          |
| しょうゆ    | 大さじ1/2        |
| 塩       | 大さじ1/2        |
| こしょう    | 少々            |
| 片栗粉     | 大さじ1/2        |
| 溶き水     | 大さじ1          |
| ごま油     | 小さじ1          |
| 白いりごま   | 小さじ1          |
| 水       | 700cc         |

【作り方】

- ①規定の量の湯を沸かし、鶏肉、ホールコーン、もずく、長葱、チンゲン菜を入れる。
- ②調味料を入れ片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を溶いて流し入れる。
- ④仕上げに白ごまとごま油をいれる。



そら豆のさやむきを体験しました



6月3日(金)の朝、納品されたそら豆のさやを、2年生がむいてくれました。さやの内側の白くふわふわとした表面を観察しながら、楽しそうにそら豆をむいてくれました。

# なつやすみ、けんこうに!

な



生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。

つ



冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

や



野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す



好き嫌いを克服! 夏休み中にチャレンジしてみま

み



牛乳や乳製品も、できれば毎日とりましょう。

け



計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは、時間と量を決

ん



うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。

こ



こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。

う



海の幸、魚や海そうには、体によいはたらきをする栄養素がたくさん含まれています。

に



日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。