

食育だより 7月

坂城町食育・学校給食センター

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。規則正しい生活と、1日3回の食事をしっかりとることを心がけて、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

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、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。冷房が効いた部屋と暑い外と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。食事の面では、次のようなことに気をつけると防ぐことができます。

水分補給を わすれないで



人間の体重の60～70%は水分です。水分は、栄養物質や酸素の運搬、老廃物の排出、体温の調節など、生命の維持や健康のために重要な役割を果たしています。人間が生命を維持するためには、1日当たり、2～2.5Lの水分が必要です。

上手に水分補給

のどがかわく前にこまめにとるのがコツです。運動する前は必ず水分補給をしてから始め、運動中は時間を決めて飲むことが大切です。また、水分はごはんやおかずにも含まれます。3度の食事をしっかりとることで水分を補給することができます。

牛乳も優れた飲み物

給食以外で家で牛乳を飲まない人の割合は、小学校で28.2%、中学校で38.0%でした(※)。五大栄養素の無機質の中で、特に不足しやすいのがカルシウムと鉄です。牛乳に含まれるカルシウムは骨や歯をつくるもとになります。成長期の子どもたちは骨量を増加させる大切な時期なので、牛乳を飲んで水分補給もおすすめてです。

※「令和7年度 児童生徒の食に関する実態調査」坂城町の結果から

甘い清涼飲料水やジュースの飲みすぎに気をつけて

冷たい飲み物は、実際より甘さを感じにくくなります。そのため多くの糖類が含まれていることに気がつきにくくなります。容器のラベルに「糖質」の量が「100mL当たり」で表示されているので、飲む前にチェックすることも大切です。



炭酸飲料
約55g

紅茶飲料
約39g

スポーツ飲料
約34g

果実系飲料
約56g

500mLに含まれる量
スティックシュガーは
1本約3gです。

かぼちゃと豚肉の甘辛

〈材料4人分〉

かぼちゃ(角切り)	160g
豚もも肉(角切り)	160g
しょうゆ	小さじ1弱
酒	大さじ1/2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
水	大さじ1弱

給食のメニュー紹介

〈作り方〉

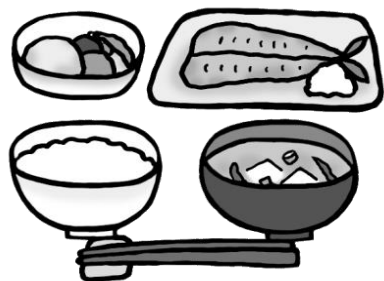
- ① 豚肉は調味料で下味をつけておきます。
- ② 鍋にAを入れ、焦げないように加熱してタレを作っておきます。
- ③ 揚げ油を温め、かぼちゃを油で揚げます。
- ④ ①にかたくり粉をつけて油で揚げます。
- ⑤ ③と④に②のタレをからめてできあがりです。

・皮膚を健康に保つカロテンが豊富な「かぼちゃ」と、疲労回復のビタミンB1が豊富な「豚肉」を使ったおかずです。甘辛いタレがとてもおいしく、子どもたちに人気のあるおかずです。

・仕上げに白いりごまをふると、さらにおいしく仕上がります。

・給食の量は少な目です。ご家庭で加減してください。

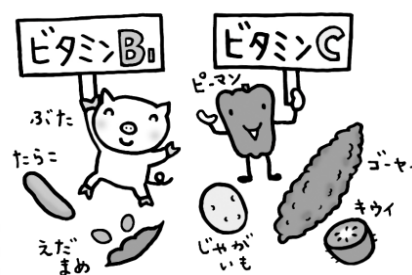
栄養バランスのよい食事



あっさりとした食事ばかりでは疲れがとれにくくなるので、偏った食事をしないように気をつけたいですね。

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえて食べると、自然と栄養バランスのよい食事になります。

ビタミンB群、C群をたっぷり取る



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。

体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助ける「ビタミンC」も意識してとりたいですね。

冷たいものをとりすぎない



暑くなると、のどごしのよい冷たいものや飲みものを多くとりがちですが、胃に負担がかかります。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。