



食育だより



令和2年度 7月、8月号
我孫子市立並木小学校

家庭数

夏の食事について考えよう

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームなどを食べ過ぎると、食事の時に食欲がわかず、しっかり食事をとることができなくなってしまいます。暑さに負けない食生活で、元気に夏を乗り切りましょう！

夏の食事のポイント



ポイント1：甘い飲み物はひかえめに

暑い夏は冷たい飲み物を取り過ぎてしまいがちです。冷たいと甘さを感じにくいですが、思っている以上にたくさんの砂糖が入っています。甘い飲み物は楽しみとしてほどほどに、普段は水やお茶で水分補給しましょう。



ポイント2：きちんと朝ご飯を食べ、生活リズムを整えよう

朝ご飯は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝食を食べることで、1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります。



ポイント3：バランス良く食べよう

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりした食事ばかり続けているとたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。主食・主菜とたっぷりの副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



ポイント4：ビタミンB群をとろう

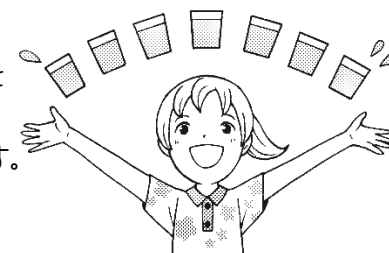
ビタミンB群はエネルギーを作る時に必要なビタミンです。ビタミンB1は炭水化物、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える働きがあります。これらのビタミンは水溶性なので、汗とともに体の外に流れてしまい、夏には不足しがちです。

また、とりだめが出来ないので、毎日の食事からビタミンB群を補いましょう。ビタミンB群は「うなぎ」「レバー」「卵」「豚肉」「納豆」「さば」「大豆」などに多く含まれます。



ポイント5：水分補給はのどが渴く前に

人間の体の約60%は水分で作られています。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となることで体温調節をしたりと、生命の維持に重要な役割を担っています。体内の水分が5%失われると頭痛やめまいなどの脱水症状があらわれます。のどが渴いたと感じたときは、すでに体は水分不足になっています。朝起きたときや運動する前、お風呂に入る前など、のどが渴いてなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。



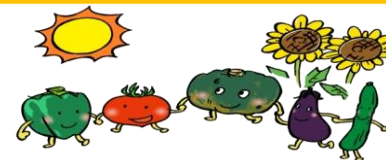
©少年写真新聞社2020

夏野菜を食べよう！

夏野菜とは…

夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。

また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。今月の給食にも旬の夏野菜がたくさん使われています。



《7月の給食に使われている夏野菜》



ピーマン



なす



かぼちゃ



トマト



きゅうり



とうがん



《7月、8月の給食について》



今年度は1学期が延長になったため、7月30日まで給食があります。給食調理室には冷房がありません。例年、梅雨が明けた真夏の給食調理室の室温は40度近くになります。7月後半からはさらに室温が高くなることが予想されます。

子どもたちに添加物の少ない、素材のはっきりした給食を届けたいと、なるべく既製品を使わず、オムレツやフライ、コロッケ、カレー、ホワイトルー等も手作りしていますが、過酷な環境で調理作業を行う調理員の負担軽減および衛生管理上の理由から7月中旬～8月の給食には既製品や市販のカレーなども活用していきます。

また、調理工程、配膳工程を減らすため、品数、皿数を絞った献立になります。ご了承ください。

