

立野小食育だより 7月号

平成30年

9年間つながる

一学期の給食が終わりました。新しい学年になってから、前の学年のころよりも食べられるようになったり、苦手なものにも挑戦したりできましたか？2学期もおいしい給食を楽しみにしていってくださいね。さて、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。楽しい予定が入ったり、部活に夢中になったり... そんな時にも夏バテおちになって体調を壊してしまえば台無しです。7月号は、暑い夏にぴったりの内容にしました。規則正しく健康に過ごして素敵な夏にしてください。



夏バテってなんですか？

夏バテとは、気温や湿度が高い日が続いたときに起きる体の不調のことです。

夏バテにならないようにするにはどうしたらいいのかな？

- 夏バテ対策のポイントは4つあります!! この4つを守って生活しよう!
- ① 栄養バランスの良い食事をとる。
 - ② 軽い運動をして汗をかく。
 - ③ ぐっすり眠って体を休める。
 - ④ 正しい水分補給をする。

正しい水分補給を知っていますか？

タイミング 「のどがかわいた！」と感じる前に飲む。

しゃるい 水やお茶が良い。汗が多く出たときには、スポーツドリンクがオススメ!

量 すこしずつわけよう! 1回にコップ1杯ほどの量を1回度かにかけて飲む。

温度 5℃~10℃が最適!! 冷やしすぎないようにする。体の中が冷えてしまうよ。

砂糖がたっぷり入っているジュースや炭酸飲料は、水分の吸収を悪くします。一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲がなくなってしまいます。

夏野菜を知ろう!!

大増中学校の山口先生に聞いてきたよ!

暑い夏を乗りきるためには、夏野菜をしっかりと食べることが大切です。夏野菜に多く含まれる水分は、汗などで不足しがちな水分を体に補給し、カリウムは、熱のこもった体を内側から冷ましてくれます。

夏野菜の効果

夏バテ予防 熱中食予防 むくみ防止 紫外線対策 胃腸の保護

<p>トマト 酸味のクエン酸は、疲れた体を回復してくれます。</p>	<p>なす カリウムが多く含まれているため、体の熱を水分とともに外に出してくれます。</p>
<p>きゅうり 水分とカリウムが多く含まれているため、体の熱を外に出し、体を冷やす効果があります。</p>	<p>とうもろこし エネルギー補給と疲れた体を回復させてくれます。便秘改善に効果があります。</p>
<p>ピーマン ビタミンCやβカロテンが多く含まれ、日焼け対策に効果があります。また、皮膚や粘膜を強くし、免疫力がアップします。</p>	<p>冬瓜(とうがん) カリウムを多く含んでいるため、むくみや便秘を解消してくれます。</p>
<p>オクラ ネバネバのムチンが、疲れをとってくれます。</p>	<p>ゴーヤ 独特な苦みは胃腸の状態を整え、傷ついた胃腸を守る働きがあります。また、ビタミンC、鉄分、食物繊維が多く含まれています。</p>

夏バテに負けない!! トマトとたまごのスープ

中央にある十字の切り目

＜材料＞4人分

- ・トマト 中1個
- ・ねぎ 半分
- ・えのきたけ 1/2袋
- ・たまご 2個
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1/3
- ・かたくり粉 小さじ1強
- ・水 800g

＜作り方＞

- ① トマトは湯むき(熱湯につけて皮をむく)をして、ざく切りにする。(小さく食べやすい大きさに)ねぎは小口切りにする。えのきたけは、石づきを切って1/3に切る。
- ② たまごは、割って溶いておく。
- ③ 湯をわかして、えのきたけ、★の旨味料、トマト、ねぎを入れる。
- ④ かたくり粉を同量の水(分量外)に溶かす。
- ⑤ 溶き卵をゆえ、味をよけて、完成。

夏にぴったりのおいしいよ!

©2018 大増中マスコット マッシュ

あついときに「気をつけること!!」

あついとき、あせむと体が乾燥するから、体をひやしているから水分を摂りましょう!!

あせむと、のどがかわき、体がだるくなるのは、体が水をほしがっているサインなんだよ!



ビタミンB1

ジュース本はさとう151ml!!!

さとうをとりすぎると体の中でビタミンB1が足りなくなってしまうんだ!

大変なこと!! ビタミンB1が足りなくなると、体がだるくなる(あせむ)、食欲がなくなる(あせむ)してしまうよ!

夏に予防に注目!! ビタミンB1ってどんな栄養!?

エネルギー

糖質(ごはん、パン、めん、さとうなど)に含まれる。

ビタミンB1は、別名「火つなビタミン」ともいわれ、体内で糖質が燃焼(エネルギー)にかわる手助けをするビタミンです。

ビタミンB1が不足すると...

エネルギー不足 → 糖質 → 体内で燃焼 → エネルギー → 体中に蓄積 → 肥満!!

ビタミンB1の多い食品	こんなこと例
ビタミンB1王者 豚肉 たマネ! しょうが、にんにく、たまねぎ ビタミンB1の吸収をよくする	マーボー豆腐 冷しゃぶサラダ しつめもの
大豆 とうもろこし、えだまめ、なす、ピーマン	おやつに えだまめ 朝食に しょうが、たまねぎ ひややに しょうが、たまねぎ
うなぎ	土用の丑 うなぎの刺身 夏だけ! 限らず、糖質を多く摂るときはビタミンB1も必要があります。特にスポーツする人は、意識してとりましょう!!

給食レシビ ジャー-ジャ-めん

〈材料〉4人分

中華めん 400g

ぶたひき肉 160g

たけのこ水煮 60g

しいたけ 4g

ねぎ 20g

きくらげ 4g

* 白ごま 小さじ4

にんにく 1かけ

* しょうゆ 大さじ2と小さじ2

* テンメシジャン 大さじ2と小さじ1

トウバンジャン 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/4

酒 小さじ1/4

* こしょう 少々

かたくり粉 大さじ2

とろろスープの素 小さじ2

野菜

もやし 120g

きゅうり 120g

えのきたけ 60g

〈作り方〉

① 材料の下処理をする。
 たけのこ水煮 → 粗みじん切り
 しいたけ → 戻して、みじん切り
 ねぎ → 小口切り
 きくらげ → 戻してざく切り
 にんにく → みじん切り
 白ごま → すっている(炒りごまなら必要なし)
 もやし → 半分くらいにざく切り
 きゅうり → せん切り
 えのきたけ → 半分に切る

② ごま油でにんにく、トウバンジャン、ひき肉を炒める。

③ たけのこ、ねぎ、しいたけ、きくらげを加えて火が通るまで炒める。酒を加える。

④ とろろスープの素を入れ、煮る。

⑤ *の調味料とごまを加え、水溶きかたくり粉でとろけをつけ、味を調える。(かたくり粉大さじ2: 水大さじ2)

⑥ もやし、きゅうり、えのきたけは、それぞれゆで、ひく。

⑦ 中華めんと野菜と肉汁を合わせてもりつけて完成!!

大増中レシビ

食は命です!!

おやつにも注意!!

糖 Sugar

あまいおかしやジュース、さとう、た、お

脂 Oil

スティック菓子、バター、ケーキにも油が多いです。

塩 Salt

パン、スナック、おせんぼ、お漬物、お味噌汁

自分の判断でおやつを食べる機会が増えます。好きなおやつだけでは、健康な体を作るのは難しいです。バランスのよい食事とすしの おやつで、楽しく健康でいられるように、食べものをえらびましょう。

楽しい夏休みをすごして下さい!! 元気に2学期、あいましょう!!