




食育だより

令和4年7月19日
島本町立第一中学校
NO, 4

もう少しで夏休みが始まりますね!色んな経験ができる夏休みですが、楽しく過ごすには、まずここからだの健康を整えることが必要です。そのために、夏休み中の食生活を自分でしっかり管理することも大切です!

夏バテに注意を!!

夏バテは、偏食や栄養不足など、不規則な食生活が原因となって起こることもあります。予防のためには、三食しっかり食べることが大切です。そんなときに役立つ“夏バテ知らず”の食材を紹介します。


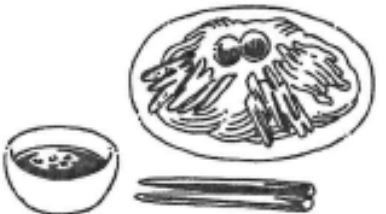
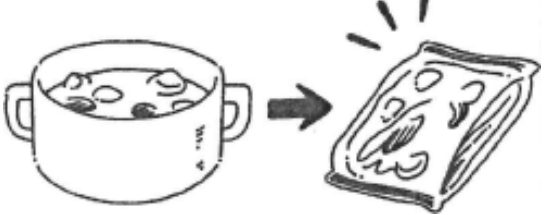

<p>とうふ (糖質、たん白質、カルシウム)</p>  <p>腸の働きをよくして活発にするよ。弱った胃腸の働きを助けます。</p>	<p>ピーマン (鉄、ビタミンA、ビタミンC)</p>  <p>からだの抵抗力を高めます。疲労回復に役立ちます。</p>	<p>オクラ (食物せんい、ビタミンA、ビタミンC)</p>  <p>たん白質の消化・吸収をよくするよ。整腸作用ばっちり!</p>
<p>やまいも (カリウム、ビタミンB1、ビタミンC)</p>  <p>スタミナをつける食べ物として、昔から知られてきました。栄養価の高さもすぐれもの。</p>	<p>すいか (リコピン、カリウム)</p>  <p>体内の熱をさまし、汗により失われた水分を補給します。</p>	<p>ごま (カルシウム、鉄、ビタミンB1)</p>  <p>小さいからだにパワーをひめています。1日小さじ1ばい、弱ったからだにスタミナをつけます。</p>

食欲をそそる工夫

<p>酸味を使ってさっぱり料理</p>  <p>レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど 酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど</p>	<p>冷たくして</p>  <p>スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。</p>	<p>香りでアクセントをつける</p>  <p>香りの野菜を加えて味にポイントをつけず(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。</p>
---	---	--

夏休みの昼食づくりのポイント

夏休み中は、給食がありません。昼食づくりに頭を悩ます人も多いのではないのでしょうか。しかし、この暑い夏をのりきるためには、欠かすことのできない一食です。給食の献立をヒントにするなど、栄養バランスを考えて食べましょう!

<p>カルシウムをとろう!</p>  <p>給食は、みなさんに必要なカルシウム量を考え、牛乳だけではなく、様々な食材を使って作られています。夏休み中も、乳製品・小魚・海藻などで、上手くカルシウムを取りましょう。</p>	<p>麺類にはおかずをプラス!</p>  <p>そうめん・そば・うどんなど麺類を食べるときは、栄養バランスがかたよりがちです。肉・魚・卵・大豆などのたん白質や野菜を組み合わせるように、工夫してみましょう。</p>
<p>作りおきを活用しよう!</p>  <p>夕食のカレーやミートソースなどは、多く作って冷凍しておく、昼食を作る時に手軽に活用できるアイテムになります。</p>	<p>自分で作ってみよう!</p>  <p>夏休みは、ゆっくりと料理の基本を学んだり、楽しさに触れたりする良い機会になります。まずは、自分で献立を考えて、作ってみましょう。</p>

保護者のみなさまへ

食の大切さについて学ぶ

～家庭科での取り組み～

家庭科では、全学年、授業のはじめに、毎時間『食のお話』というタイトルで、子どもたちの食に関する興味関心を引き出すような内容のお話をしています。

一学期は、「腸活と食物繊維」「旬の食材と栄養」「SDGsと食」などの内容を取り上げました。『食のお話』のプリントは持ち帰っていますので、ぜひお子さまと一緒に見ながら、食の大切さについて話をしてください。