

食育だより

7月



佐世保市世知原学校給食センター
令和3年7月19日(月)

待ちに待った夏休みが始まります。食生活も乱れがちになりますので、注意したいですね。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。一度生活習慣がくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休み中も規則正しい食生活を送るようにしましょう。

夏休みも

早寝

忘れずに！

早起き

朝ごはん



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

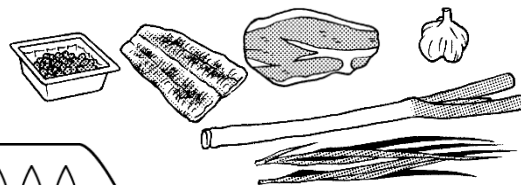
暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

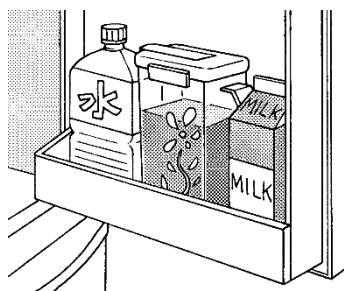


夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

一日に必要な砂糖の量は20gとされています。ジュースには、どのくらいの砂糖が入っているかご存知ですか？

500ml 当たり	
オレンジジュース	約53g
スポーツ飲料	約31g
炭酸飲料	約56g
乳酸菌飲料	約55g

です。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

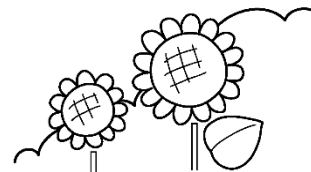
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



夏休みにチャレンジ♪



先日、小学6年生の調理実習にお邪魔しました。3種類以上の野菜を使った炒め物ということで、自分たちで調べ食材を選んで、いろいろな炒め物が出来ていました。

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、しめじ、パプリカ、コーン、ピーマンなどなどアイデア満載でした。

にんじんやピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは油で炒めることにより栄養が吸収されやすくなることや、炒めると量が減ることなどを学びました。

コロナ禍で他の人の味見はできませんでしたが、
たのしい時間でした♪
夏休みにぜひ家庭でも披露してほしいですね。



夏休みのお昼ご飯に、いろいろな野菜を、
そうめんと炒めてチャンプルーを作ってみませんか♪



15分でできる簡単昼ごはん

夏ばて予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

材料（1人分）

そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり（刻んだもの）
適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



お手伝い 自分にできることを探そう



夏休みには、家族のためにお手伝いをしましょう。家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。
家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

献立を考える	買い物	下ごしらえ	調理の手伝い
ごはんをよそう	配ぜん	お茶を入れる	食器洗い