

食育だより スパテラ



＊毎月19日は食育の日＊

佐世保市立日宇中学校

栄養教諭 徳丸泰代

学校栄養職員 石本栞和

梅雨が明けて、本格的に暑くなってきましたね。暑くなるこの時期、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏も元気に過ごしましょう。

し っ か り 食 べ て



夏 バ テ 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

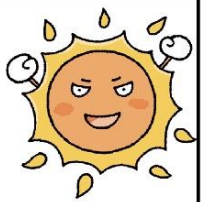
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏バテとは

暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることを言います。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れているときとそうでないときの感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって運動量を増やします。無理せず、徐々に暑さに慣らしていきましょう



今月の給食の献立のレシピを裏面に記載しています。7/22からの夏休みにぜひご家庭で作ってみてください♪





給食のおすすめレシピ

◆青じそスパゲティ◆

【材料】 (切り方) 4人分

スパゲティ	2束
ベーコン(1cmスライス)	120g
おろしにんにく	適量
白ワイン	小さじ2と1/2
たまねぎ(薄切り)	360g
エリンギ	120g
青じそ	10g
青じそごはんのもと	6g
コンソメ(粉末)	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1
食塩	適量
こしょう	適量

【作り方】

- 1 スパゲティをゆでる。
- 2 鍋に油をひき、ベーコン・おろしにんにくを炒め、白ワインを入れる。
- 3 たまねぎ・エリンギを加えてさらに炒める。
- 4 火が通ったら、調味料・かおりを加える。
- 5 ゆでたスパゲティを加える。
- 6 青じそをほぐしながら加え、軽く火を通す。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質
310 kcal	11.7 g

青じそは、しその葉の部分を食べる緑黄色野菜です。青じそには、抵抗力をつけ病気にかけにくくなるカロテンが豊富に含まれています。



◆ラタトゥイユ◆

【材料】 (切り方) 4人分

ウィンナー(斜め切り)	35g
おろしにんにく	適量
なす(いちょう切り)	80g
たまねぎ(1cm角切り)	80g
ズッキーニ(いちょう切り)	50g
ピーマン(1cm角切り)	30g
トマト(角切り)	30g
油	適量
ケチャップ	大さじ1, 1/2
ソース	少々
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 鍋に油をひき、ウィンナー・おろしにんにくを炒める。
- 2 たまねぎ・なす・ズッキーニを加えてさらに炒め、火が通ったら、ピーマンを加える。
- 3 トマトとケチャップ・ソース・塩・こしょうを加え、味を調えて煮込む。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質
44 kcal	2.0 g

給食では鶏肉のハーブ焼きに添えましたが、オムレツにかけてもおいしいです。また大豆やミックスビーンズを一緒に入れても、食べ応えのある一品になります。