

食育 だより

平成28年7月19日 NO.4

(毎月19日は「食育の日」)

横瀬町学校給食調理場

湿度の高い、暑い日が続いていますが、夏バテしている人はいませんか？もうすぐ長い夏休みが始まります。夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で実りある夏休みにしてください。

「なつやすみ」・5つの注意

給食のない夏休み。いつもにも増して栄養バランスのとれた食事をしましょう。暑い夏は食品の衛生管理や熱中症予防にも、十分に気を付けてください。朝昼夕の3食をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分体を休めることも大切です。



*水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。一度にたくさん飲むのではなく、のどが渇く前にこまめに飲むようにしましょう。普段は水かお茶で、運動や暑さで汗をかいたときは、スポーツ飲料などの塩分や糖分・ミネラルを含んだものを飲むとよいでしょう。糖分の多いジュースは、水分補給にはむきません。

「夏バテ」とは？

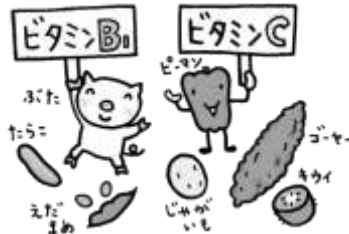
「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活では次のことに気をつけましょう。

食事はバランスよく！



あっさりした料理や、冷たい麺類だけの食事ばかりでは疲れがとれにくくなります。肉や魚、大豆製品、野菜などを取り入れましょう。

ビタミンB群、Cを多く！



ビタミンB群は、疲労回復や夏バテの予防に大切な栄養素です。ビタミンCは体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助ける働きがあります。

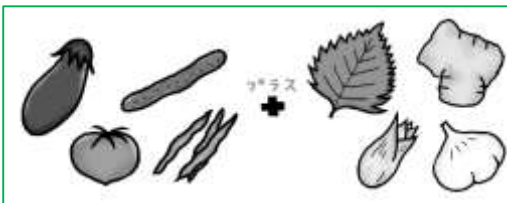
冷たいものを食べすぎない！



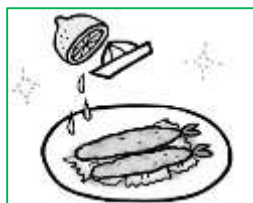
暑くなると、のどごしのよい冷たい物や飲み物などを多くとりがちですが、それでは胃腸の働きが弱まってしまう。また、糖分のとりすぎは食欲が低下する原因にもなります。

ひと工夫で、「食欲アップ！」

夏野菜＋香味野菜を活用！



レモンの酸味を利用！



カレー粉をひとつり！



作ってみませんか

手作りおやつ

「かぼちゃ蒸しパン」

材料 約5コ分

ホットケーキミックス	200g
調製豆乳	150g
かぼちゃ	50g
(加熱して、皮をむいたもの)	
サラダ油	8g
砂糖	13g
甘納豆やレーズン等	適量
紙カップ、アルミカップ等	

作り方

- ①かぼちゃは、蒸し器や電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、皮の部分をむいてから、フォークやスプーンでなめらかになるまでつぶします。
- ②ケーキミックスに豆乳、油、砂糖を加え、泡立て器で混ぜます。かぼちゃを加えて、さらに混ぜます。
- ③カップに生地を流し入れ、上に甘納豆をのせます。蒸気の上があった蒸し器に入れ、中火で15分位蒸します。竹串をさして生地がついてこなければ、完成です。

*電子レンジの場合は、ラップをかけずに3分を目安に加熱し、カップは紙カップを使用してください。

☆別紙で「^{なつやす}夏休み^{しょくじ}食事^{ひょう}チェック表」を児童生徒数で配布しますので、ご活用ください。

