



食育だより

令和5年 5月号



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



新年度が始まってひと月が経ち、小学1年生も食缶や食器を一生懸命運び頑張っている姿を見
せてくれています。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑
日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動と
バランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!

熱中症を防ぐ食生活のポイント



早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う



えい よう

い しき

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

! 食べる時間があります
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



! おなかがすいていません
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



給食レシピ紹介



ケチャップ味のチキンライスを作る方が多いと思いますが、たまには塩味でいかがですか？

チキンピラフ



材料と分量 (4人分位)

白飯	330g
鶏むね肉(小間)	75g
にんじん	45g
玉ねぎ	120g
冷凍グリーンピース	22g
マッシュルーム	22g
サラダ油	4g
白ワイン	2g
コンソメ	3g
塩	1g
こしょう	少々
バターor マーガリン	5.5g

作り方

- ① 白飯を炊いておく。
- ② にんじんはせん切り、玉ねぎとマッシュルームはスライス、冷凍グリーンピースは手元に出しておく。
- ③ 鍋(又は、フライパン)に油を熱し、鶏肉と白ワインを入れ炒める。鶏肉に火が通ってきたら、人参、玉ねぎ、マッシュルームを入れる。
- ④ ③に調味料(ソウメ・塩・こしょう)、グリーンピースを入れ、最後にバター(又は、マーガリン)を入れる。
- ⑤ 炊けた①のごはんと、③の具を混ぜ合わせる。

*今回は、鶏肉を使用しましたが、違う肉やシーフードでも美味しくできます。