

食育だよ！ 7月

令和5年7月4日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの三食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。

1学期の給食は21日(金)までです。休み明け、またみなさんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。



なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつの時間は時間を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

おやつ、その前に...



もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。時間と量を決めてから食べよう!

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を「取りに行こう!」

朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。

おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



～おやつのSOS～

<p>糖 Sugar</p>	<p>脂 Oil, Fat</p>	<p>塩 Salt</p>
-----------------------	--------------------------	----------------------

甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

スナック菓子では揚げ油、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

7(なん)10(てん)たったって納豆!

7月10日は「納豆の日」です。納豆の豆知識です。



源氏ゆかりの食べ物!?

一説に納豆を広めたのは源義家(鎌倉幕府を開いた源頼朝のおじいさん)とされ、関東や東北地方でよく食べられるのはそのためだともいわれます。

体によい発酵食品!

ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。腸の調子をよくするほか、大豆の栄養に納豆菌が作る栄養がプラスされ、たんぱく質、ビタミンB群が多く含まれます。

成瀬、高橋、宮城野が御三家!

納豆菌にもさまざまな種類があります。中でも東京都の成瀬菌、山形県の高橋菌、宮城県の宮城野菌は日本の3大納豆菌とよばれています。

よく食べるほど骨が丈夫に!

納豆には、カルシウムを吸収しやすくするビタミンKという栄養素が多く含まれています。よく食べられている地域ほど骨粗しょう症が発生しにくいというデータもあります。

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきます。