

毎月19日は食育の日。食生活を見直しましょう。

# 食育だより 《7月号》

令和5年7月6日  
船橋市立坪井小学校  
文責:栄養教諭 土屋明美



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏休みはもうすぐです。子供たちは、廊下ですれ違ふと、「いつもおいしい給食をありがとうございます」と本当に丁寧にあいさつをしてくれます。調理員さんは毎日、蒸し暑い給食室の中で、1,300食余りの給食を、汗びっしょりになりながら作っています。子供たちに声をかけてもらおうと、とても嬉しく、感激しています。最近、蒸し暑くて食欲がわかないためか、給食の残菜が多く、気になるところです。食事をきちんと食べないとどうなのか、熱中症予防という点から考えてみようと思います。

## 食事からとる水の量はどのくらいなのでしょう？

高い気温のもと、屋外でスポーツや活動をする、体は水分をたくさん奪われます。水は、体温を調節したり、体中に栄養分や不要となったものを運ぶ、生きていくうえでとても大切なものです。人の体には、大人で50~60%、赤ちゃんで70%、高齢者で40%の水分があり、体重の3%の水分が失われると、汗が出なくなり、体は水分不足のサインを出して生命の危険を知らせます。

クイズ：給食を残さず食べたとして、水分はどのくらいとることができるでしょうか？

- ① およそコップ1杯分(200ml)
- ② およそペットボトル1本分(500ml)
- ③ およそ牛乳パック1本分(1000ml)



●先日の給食（創立記念日献立（4年生一人分））で、水分量を計算してみました。



赤飯	約91g
牛乳	約180g
鱈の南蛮漬	約50g
小松菜のごまマヨネーズ	約53g
だいこんとじゃが芋のみそ汁	約140g
フルーツ（さくらんぼ）	約13g
<b>水分量合計</b>	<b>約527g</b>

※あくまでも料理に使用した材料の水分量です。調理中に流れたり蒸発したりした水分が含まれていますので、実際はこれよりは少なくなります。

ということで、クイズの答えは、②およそペットボトル1本分(500ml)です。

給食に限らず、食事の中で一番栄養成分の量が多いものは「水」です。熱中症予防のためにも、食事をしっかりとることはとても大切です。大人が1日にとる水の量2.2ℓのうち、1.1ℓは食事からとります。日本生気象学会では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は1日当たり1.2ℓを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないよう、注意を呼びかけています。1日三食しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



# 忘れないで！水分の補給

## ★水分は定期的に補給しましょう。

気温が高い時や急に湿度が高くなった時は特に注意が必要です。一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。

活動をする前には必ず水分をとり、活動中も水分補給をする時間を決めて飲みましょう。

## ★汗を大量にかいた時は、薄い塩分

や糖分の入ったものを飲みましょう。

市販のスポーツ飲料は、活動する時や急に脱水症状が出た時にはとても効果的ですが、

500ml 1本で糖分を25~35g含んでいます。

2~3倍に薄めて飲むことをお勧めします。

## ★手作り

### ★スポーツドリンク★

- 水……1ℓ
- 砂糖……大さじ4杯
- 塩……小さじ1/2杯
- レモン汁……少々



## 夏休みも牛乳を飲もう！

牛乳は、たんぱく質、糖質、脂質がバランスよく含まれ、カルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは吸収率が高く、成長期のうちにしっかりとりたいです。

牛乳は太るといイメージがありますが、牛乳をよく飲むの方が肥満や体脂肪の増加を抑えられているという調査結果があります。

## ペットボトルや水筒の衛生管理に気をつけましょう。

夏は細菌が繁殖しやすくなるので、口をつけて飲んだペットボトルや水筒の中身は、早めに飲み切るようにしましょう。また、金属製の水筒にスポーツドリンクや酸性の飲料を入れる時は、スポーツドリンクに対応している水筒を選びましょう。



## 冷たい飲み物やアイスクリームのとり過ぎに注意しましょう

暑い季節は、アイスクリームや冷たくて甘い飲み物をとる機会が増えます。のどごしもよいので、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいます。

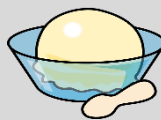
ここで気をつけたいのが、糖分のとり過ぎです。とり過ぎれば、エネルギーの過剰摂取になり肥満や糖尿病、むし歯などの原因にもなります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。下の表は、含まれる砂糖の量です。（※商品により異なります。）



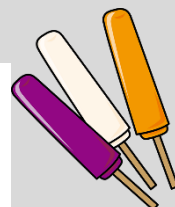
炭酸飲料  
1本当たり  
約54g



果実飲料  
1本当たり  
約51g



アイス  
クリーム  
1個当たり  
約28g



氷菓  
1個当たり  
約17g

## 今月の船橋産食材 枝豆

千葉県は、全国で第3位の枝豆の産地です。  
船橋市は県内で、野田市、松戸市に次いで3番目です。  
夏から秋にかけてが、旬の野菜です。



**枝豆の栄養** 大豆の未熟豆なので、大豆に多いたんぱく質や脂肪、ビタミン B1、B2、カルシウムが豊富なほか、大豆にない「ビタミン C」が含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。

**選び方** 枝の先にさやが密生していて、豆がふっくらとしてさやの緑が鮮やかで、産毛がきれいについているものが新鮮です。

**食べ方** 枝からさやを切り離すと味が落ちるので、さやを切り離したときはすぐに茹でましょう。江戸時代は、さやがついた枝をそのまま塩ゆでにしたそうです。宮城県には『ずんだ餅』という、茹でた枝豆の皮をむき、すりつぶして砂糖を加え、餅にからませた郷土料理があります。茹でた枝豆をさやから出して、ポタージュや、チャーハン・シチューの青み、かき揚げにしてもおいしいです。

暑い夏を乗り切る

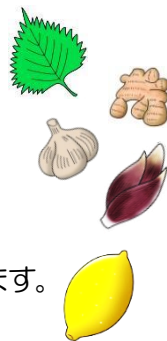
## 夏の食事のポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足や食欲不振になります。また、冷たい物や水分をたくさん摂取しがちになるため、胃腸の働きが弱まります。

こんな時こそ、ちょっとした食事づくりでカバーしてみませんか。

### 夏野菜＋香味野菜で

夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。夏においしい生姜やみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。



### ＋レモンの酸味

焼き魚や天ぷらの漬け汁、スープ、お浸しなどにレモンの搾り汁をかけます。爽やかな香りと酸味が食欲をそそります。

### ＋カレー粉の香り

野菜炒めやスープなどいつもの料理にカレー粉をひとふりするだけで華麗に変身します。にんにくや生姜も炒め物の風味を増してくれます。



## ■焼き肉による食中毒に注意しましょう■

この時期、野外で焼き肉をする機会が多くなり、肉の生食や生焼けによる食中毒事故が起きやすくなります。安全で楽しくおいしく焼き肉料理を楽しむため、以下の点に注意しましょう。

- ①「新鮮だから生でも安全」は間違いです。鮮度がよい肉でも、食中毒菌が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。
- ②食事に使う箸でそのまま生肉をとって焼かないようにし、別の箸やトングを用意して焼きましょう。
- ③火を十分通してから食べましょう。肉につく食中毒菌は熱に弱いので、十分に火を通すことで死滅します。肉の中の色が完全に変わるまで加熱しましょう。(ちなみに学校給食では、加熱する食品については常に中心温度計で温度を確認しています。)
- ④調理前後の手洗いは必ずして、調理器具の使い分けをしましょう。



食中毒をふせぐには…

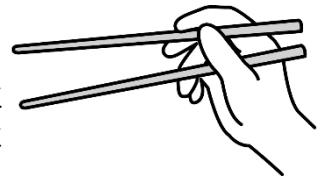
食品は生で食べることは、なるべくやめましょう。





## ☆正しい箸の持ち方の確認をしましょう☆

箸を正しく持てますか？ 給食を食べているところをみると、箸を正しく持てない子がいて、とても気になります。正しく持つことができれば、料理がもっと食べやすくなります。夏休みに、お子さまを含め、ご家族で、お互いに確認してみませんか？



## ◎炭水化物抜きの極端なダイエットはやめましょう◎



炭水化物を含む食品を抜くような極端なダイエットを続けていると、体に悪い影響が出てきます。

炭水化物は五大栄養素の一つで、体や脳のエネルギー源になるとも大切な栄養素です。炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなったり、たんぱく質や脂質の摂取割合が高まって、腎臓や血管への負担が増えたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響が出ます。炭水化物は、ご飯やパン、麺などに多く含まれていますので、1日3食の食事のときに、主食としてしっかりとることが大切です。

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発達する大切な時期です。日頃からバランスを考えた食事をして、適度な運動をして、丈夫な体を作りましょう。

出展：少年写真新聞

## 作り方教えて!

夏休みに作ってみませんか？

### 《かぼちゃのベーコン巻き》

材料(8個分)

かぼちゃ 1/8個  
塩、こしょう 少々  
チーズ 10g 8切  
ベーコン 8枚  
アルミホイル 8枚

作り方

- 1.かぼちゃは種を取り、8等分に切り、電子レンジで加熱し、塩、こしょうする。
  - 2.①、チーズをベーコンで巻き、アルミホイルで包む。
  - 3.オーブントースターに②を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ※巻き終わりを下にして、フライパンに並べて焼いてもよい。



### 《ひじきと枝豆のサラダ》

材料(5人分)

ひじき 14g  
砂糖 小さじ2  
みりん 小さじ1  
酒 小さじ1強  
しょう油 小さじ2  
水 大さじ2  
むいた枝豆 40g  
大豆(水煮) 50g  
きゅうり 大1本

にんじん 80g  
こまつな 130g  
ハム 35g  
<ドレッシング>  
塩 小さじ1/3  
酢 小さじ1  
サラダ油 大さじ1弱  
黒こしょう 少々

作り方

- 1.ひじきは水で戻し調味料で煮含めておく。枝豆はゆでてさやからはずしたものを使用する。きゅうりとにんじんとハムは千切り、こまつなは2cm長さに切り、にんじんとこまつなとハムはゆでておく。
  - 2.ドレッシングを作っておく。
  - 3.食べる前に①の材料を②であえる。
- ※ツナやささみでもよい。



### 《キャロットゼリー》

材料(5人分)

にんじん 60g  
水 250ml  
粉寒天 2.1g  
砂糖 30g  
ルガジュース 10ml  
白ワイン 小さじ1  
レモン汁 小さじ1/2

作り方

- 1.にんじんは薄切りにして柔らかくゆで、裏ごしする。
- 2.鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- 3.そのまま寒天が溶けるまで、焦がさないように注意して混ぜ、砂糖を加え、砂糖が溶けたら白ワイン、レモン汁、オレンジジュース、①のにんじんを加える。火からおろし、粗熱をとる。
- 4.ゼリーのカップに③を注ぎ分け、あればみかんの缶詰を入れ、冷蔵庫で冷やす。

