

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

令和4年7月20日
船橋市立坪井小学校
文責:栄養教諭 土屋明美

今年は、梅雨が早く開けて、猛暑が続いたと思ったら、梅雨の戻りを思わせるような雨が降り続き、天候が不安定ですが、体調をくずしていませんか？

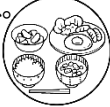
しっかり食べて、こまめに水分補給をして、夏休みを元気に楽しく過ごしましょう。



たの なつやす す 楽しい夏休みを過ごそう



たいせつなのは
えいよう
栄養バランス。




なつ
夏バテに
ならないように
するためには、りょう
量よ
り質です。バランスを
かんが
考えて食べ
てみましょう。

のむならジュースよ
むぎちゃ
り麦茶か牛乳を。
ぎゅうにゅう



のどがかわいたら、
お茶、牛乳、水な
どを飲むようにしま
しょう。

しゆんの夏野菜を
なつやさい
食べよう。
た




旬のものは、おいし
くて栄養満点です。
積極的に食べましょ
う。

いちにち三食。
さんしよく
はやね
早寝・早起き
はやお
・朝ごはん。
あさ




ながら食べや早食い
はしない。
はやく



よくかんで味わって
食べましょう。

つめたいものや甘い
もの、おやつとり
過ぎ、気をつけて！
あま
すぎ




栄養が偏り、体をこ
わす原因になります。

やってみよう！
おや
親子でクッキング！



ぜひ挑戦してみよう！
ちようせん

すいぶん補給は
わす
忘れずに！
ほきゆう



熱中症にならない
ようにこまめに水分
を補給しましょう。
ねっちゆうしょう
すいぶん



みんなで食べると
おいしいね！
た



家族だんらんの機会
を作りましょう。
かぞく
まかい



なつやす ぎょうにゅう の 夏休みも牛乳を飲もう!



牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期の体に、特に大切なカルシウム源となる食品です。給食のない日は、給食のある日に比べてカルシウムの摂取量が不足するので、給食がなくても毎日牛乳を飲みましょう。牛乳は冷蔵庫に常備し、食事やおやつなどと一緒に飲むようにしましょう。牛乳が飲めない人は、カルシウムの多い食品を意識して食べるようにしましょう。

●牛乳は栄養の宝庫

牛乳にはたんぱく質、炭水化物(糖質)、脂質がバランスよく含まれ、ビタミンA、ビタミンB₂も多く含んでいます。牛乳を多く飲むことで1日の栄養バランスが整いやすくなります。



●骨の成長には運動と睡眠も大切

骨の成長には栄養だけでなく、体を動かすことが大切です。飛んだり跳ねたりして骨に地球の重力がかかると骨量が増えることも知られています。

さらに骨の成長を促すホルモンは寝ている時に分泌されます。夜更かしせず、毎日、十分な睡眠をとることもとても大切です。

●カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品

牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるカルシウムに比べ、体内への吸収率が高いことが知られています。

●カルシウムを骨に「貯骨」しましょう。

骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期にどんどん増加し、大人になってからは増やすことができません。一生丈夫な骨にするためにも、骨にカルシウムをしっかりと「貯骨」しましょう。

●牛乳で暑さに負けない体をつくらう

やや強い運動をしたあとに牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効です。

●牛乳を飲んでも太らない

「牛乳を飲むと太る」というイメージがありますが、牛乳をよく飲む人のほうが肥満や体脂肪の増加が押さえられているという調査結果があり、さらに、毎日の栄養バランスが整います。

き 気をつけよう、水分補給 すいぶんほきゅう

◎清涼飲料は口当たりがよいのでついごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。*糖分量は一例です。



船橋産食材より 鱸 (すずき)



夏を代表するきれいな白身魚です。

千葉県産の鱸の漁獲量は全国1位です。富津市、船橋市が主な産地で、5月下旬～8月に旬を迎えます。

鱸は、成長とともに名前が変わる「出世魚」で、「こっぱ」、「せいご」、「ふっこ」、「すずき」と呼び名が変わります。

夏に向けておいしくなる鱸は「土用の鱸は画に書いてなめても薬になる」ともいわれ、鰻に負けず劣らず栄養食として昔から好まれていたようです。

低脂肪、低エネルギーで、ビタミンA・Dが多く、身が柔らかい白身魚です。

海と川を行き来する魚であるため、生で食べる時は冷や水や氷水で一度冷やして身をしめ、余分な油や臭みを落とす「洗い」という方法でお造りにします。洗いや刺身にする他、トマトの酸味とよく合うので、フレンチやイタリアンにも使われています。

<給食の献立での鱸の料理>

- ・鱸の玉葱あんかけ
- ・鱸のごまマヨ焼き
- ・鱸のマリネ
- ・鱸のアップルマリネ
- ・鱸の甘酢あんかけ

★船橋でたくさんとれる鱸をもっと活用したいと思いますので、鱸を使った料理で何かありましたら教えてください！

○子供たちは、給食をよく食べています。

子供たちの食べている様子を見に廊下を歩いていると、手話で、ほっぺをポンポ〜んと軽くたたき「おいしい」のサインをくれたり、親指を立ててグッドのサインを見せてくれたりして、とてもうれしいです。

食経験の幅を広げるためにも、これからもいろいろな献立を考えます。

○成長期真っただ中の子供たち。しっかり食べて欲しいです。

高学年になるほど、自身の体型が気になるのか、あまり食べたがらないお子さんがいます。特に女子の中にいるのが、心配です。日本の若い女性の「やせ」の割合は、世界の中でも高い数値で、大きな課題になっています。

「肥満」というと、スタイルが気になるどころですし、生活習慣病のリスクが高まります。一方、「やせ」は成長に支障が出てきます。特に女子の場合、不妊症のリスクや生まれてくる赤ちゃんの健康に悪い影響が出ることが心配されています。

成長するには、様々な栄養素が必要です。ですから、成長期真っただ中の子供たちは、将来の自分の体のことを考えて、きちんと食べて欲しいです。

食育フォーラム(健学社) 2022年8月号より

○運動後の疲労回復を早めるには？

日常的に運動をしている人が、疲労を速やかに回復させるためには、捕食をとったり、早めに夕食をとったりするなどの工夫が必要です。

- ・練習や試合の後、すぐに夕食が食べられる場合……パンやご飯などの糖質や、魚・肉・卵などのたんぱく質、豚肉や豆・豆製品などに多いビタミンB₁がしっかりととれる栄養バランスの整ったものにします。
- ・練習や試合後から夕食までの時間が長くあいてしまう場合……おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの捕食をとって、糖質やたんぱく質を補います。そうすることで、速やかな疲労回復につなげることができます。

また、疲労回復には、休養や睡眠も必要です。

給食ニュース-ロメロ (少年写真新聞社) 2022年7月18日号より



8月31日は「野菜の日」



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350g～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子供でも、1回の食事で両手1杯が大体の適切な量とされます*。

(*山梨県甲州市「塩山武手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり煮たり炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。)

野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

〇朝ごはんから野菜を食べよう！

朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

〇サラダだけでなく、バリエーション豊かに！

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

〇いろいろな野菜を楽しもう！

野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手ごろになりやすいので、日頃の食生活にうまくとり入れましょう。

〇健康を守るスーパーサツ。野菜のおかず！

ご飯に野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

出典：食育フォーラム(健康社) 2022年8月号

作り方教えて！

〈夏野菜を使って〉

《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。



《豚肉とトマトの中華丼》

すっぱいトマトを炒めたら、うま味たっぷりの中華丼になりました。

材料(5人分)

ご飯 5人分
豚小間切れ 110g
生姜汁、酒 少々
にんにく、生姜 少々
にんじん 60g
玉葱 170g
トマト 90g
干し椎茸 6g
たけのこ(水煮) 70g
ピーマン 30g
しょうゆ 大さじ1/2
塩 小さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1/2
サラダ油、ごま油、
水溶性片栗粉 適宜
中華ブイヨ 180ml

作り方

1.にんにく、生姜はみじん切り、にんじんとたけのこは短冊切り、玉ねぎはくし形切り、トマトは1.5cm角切り、椎茸は戻して千切り、ピーマンは千切りにしてさっとゆでておく。豚肉は、生姜汁と酒で下味をつけ、あらかじめ炒めておく。
2.フライパンにサラダ油少々を入れ、にんにく、生姜を入れ、香りよく炒める。
3.椎茸、筍、玉葱、にんじんの順に炒め、塩をふる。
4.ブイヨン、調味料を加え、ひと煮立ちしたらトマト、炒めておいた豚肉を入れる。
5.水溶性片栗粉を混ぜながら入れ、とろみがついたらピーマンとごま油を入れる。

〈7月11日の給食〉

豚肉とトマトの中華丼
いかと茎わかめのサラダ
スイート豆ポテト 牛乳

