

梅雨が明け、いよいよ太陽が照りつける夏本番がやってきました。暑さに負けることなく、元気に夏休みを迎えましょう。

暑さに負けるな!

夏の食生活のポイント

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体がだるくなったり、食欲が落ちたりすることをいいます。夏バテにならずに、毎日を元気に過ごすための食事について、考えてみましょう。



暑くなると食欲が落ちてしまい、のどごしがよくて食べやすい、冷たい麺類ばかり食べてしまいます。

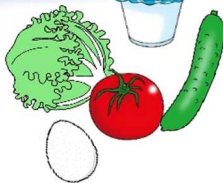
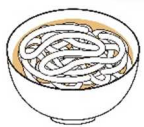
その食生活を続けていると、夏バテになってしまうかもしれませんよ。
麺類やごはんのような主食に含まれる「炭水化物」は、体内で分解されて、脳や体を動かすためのエネルギー源となります。このエネルギーを作る際に必要な栄養素がビタミン B₁ です。炭水化物ばかり食べていると、ビタミン B₁ が不足しやすくなり、炭水化物の分解がうまくいかず、疲労物質がたまってしまいます。
また、冷たいものの食べすぎは、胃腸が弱ってしまうので、食欲不振の原因になります。



ポイント1 主食だけの食事にならないようにしましょう!

そうめんだけ、ラーメンだけの食事にならないように気をつけ、肉や卵のおかず(主菜)と、野菜のおかず(副菜)を組み合わせるといいですね。ツナ缶やトマト、ヨーグルトなど、調理をしなくてもすぐに食べられるものもうまく利用しましょう。

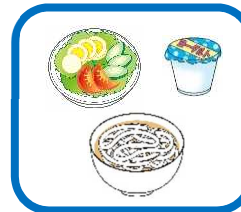
冷やしうどんと一緒に食べるなら
どんな組み合わせにしますか?



①



②



③



同じ食べ物でも、いろいろな組み合わせ方ができます。
自分が食べやすい組み合わせが見つかるといいですね!

ポイント2 甘い飲み物・食べ物は 適量にしよう!

ジュースや炭酸飲料、アイスクリームなどには、たくさんの砂糖が使われています。飲みすぎや食べすぎは、砂糖のとりすぎになり、夏バテや肥満の原因になります。

たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを利用し、通常の水分補給は水やお茶を飲みましょう。



ポイント3 夏休みの間も 「早寝 早起き 朝ごはん」

栄養バランスのよい食事をとることは、夏バテ予防にもっとも大切なことです。そのためにも、生活リズムを意識し、朝昼晩の食事が規則正しい時間に、おいしく食べられるようにしましょう。

特に、毎日同じ時間に起きて朝ごはんを食べることを意識すると、自然と生活リズムは整ってきますよ。



給食の摂取栄養量を診断しました



6月13日（月）から17日（金）までの給食の残量から、みなさんが実際に食べて摂取できた栄養量がどのくらいなのか調べました。下の表は、よそい残し・食べ残しがなかったときにとることができる栄養量を100%とし、実際に食べて摂取できた栄養量の割合（充足率）を示したものです。よく食べてあった日と、残量が多かった日と比較しました。

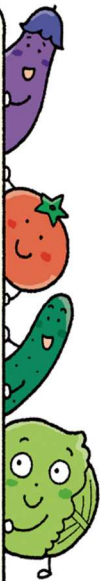
| 栄養素 | 13日（月） | 15日（水） |
|--------|--------|--------|
| エネルギー | ※ 85 % | ※ 82 % |
| たんぱく質 | 92 % | 90 % |
| 脂質 | 96 % | 94 % |
| カルシウム | 97 % | 96 % |
| マグネシウム | 91 % | 90 % |
| 鉄 | 93 % | ※ 89 % |
| ビタミンA | 97 % | 94 % |
| ビタミンB1 | ※ 84 % | ※ 75 % |
| ビタミンC | 100 % | 95 % |
| 食物繊維 | 94 % | ※ 84 % |

充足率が90%未満のものに、※印をつけてあります。

13日の献立は、「えびシューマイ、もやしの中華和え、家常豆腐」でした。バランスよく食べてあり、**ほとんどの栄養素で、充足率は90%以上**でした。

15日の献立は、「いわしの梅煮、江戸っ子煮、ごま汁」でした。苦手な食べ物があったのか、半数以上の栄養素は90%以上とれていましたが、充足率が90%以下の栄養素も目立ちました。

どちらの日も、エネルギーの充足率は低めでした。原因の一つに、主食の「食べ残し」「よそい残し」があげられます。中学生は成長のためのエネルギーをたくさん必要としています。いつもよりあと一口多く食べられるようになるといいですね。



給食レシピ

今月は、加賀野菜の一つ「金時草」を使ったレシピを紹介します。少し手間はかかりますが、夏休みにぜひチャレンジしてみてください。

<金時草の彩り寿司>



材料（4人分）

- ・お米……………2.5合
- ・金時草の葉……………30~40枚
- ・すし酢（※）……大さじ5
- ・かにかまぼこ……4本
- ・きゅうり……………1/2本
- ・ハム……………2枚
- ・いり卵
 - ・卵……………2個
- A
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・さとう……………小さじ1
 - ・油……………小さじ2

作り方

- ① お米をとぎ、規定の水をいれて炊飯器で炊く。
- ② ちぎった金時草の葉をさっとゆで、水にとって冷ます。
- ③ ②をしぼり、包丁で細かく刻んだら、すし酢とあわせてしばらく置いておく。
- ④ ごはんが炊き上がったら③を混ぜ、冷ましておく。
- ⑤ トッピングの材料を用意する。
 - ・フライパンに油を入れて温める。Aを混ぜたら流し入れ、さいばしでかきまぜながら火を通し、いり卵を作る。
 - ・きゅうりは小口切りまたはいちょう切りにする。
 - ・かにかまぼこは、1cm幅に切る。
 - ・ハムは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 皿に④をよそい、トッピングを飾る。

※すし酢がないときは、酢・さとう各 大さじ2.5、塩 小さじ1 をよく混ぜ合わせてすし酢を作る。



金時草のゆで汁できれいな色のゼリーを作ることができます。ゆで汁を鍋に500mL入れ、その中にさとう大さじ5~6、レモン汁大さじ1、粉ゼラチン10g（大さじ2の水で先にふやかしておく）を入れ、ゼラチンが溶けるまで火にかけ、カップにいれて冷蔵庫で冷やし固めます。試してみてくださいね。