



給食だより



1学期もあとわずかとなりました。夏休みに入っても、朝昼夕の食事をきちんと食べて、元気に過ごしましょう。

暑い夏でも元気に！食事のポイント

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、冷たくのどごしのよいものばかり食べていると栄養が偏り、夏バテになってしまいます。そこで今回は、夏バテを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

主菜をしっかり食べる



夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。豚肉は疲れをとるビタミンB1が多く、この時期は特におすすめです。

旬の夏野菜を取り入れる



トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラなどが夏に旬をむかえる野菜です。体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)の大切な供給源になります。また水分が多く含まれ、水分補給にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそ、みょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

おやつとり方も考えよう！

夏休みになると、おやつを食べる機会が増えます。

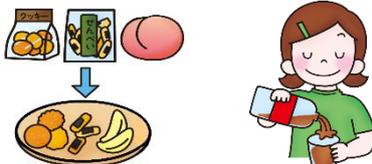
6月に全校生徒を対象に実施した食生活アンケート調査では、半数の生徒が時間や量を決めていないことが分かりました。夕食を残さずおいしく食べるためにも、おやつとり方について考えてみましょう。

時間を決めて



時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがすかず、食事がきちんと食べられなくなります。また、むし歯の原因にもなります。夕食の2時間前までにすませましょう。

量を決めて



袋ごと、ペットボトルに入ったままだと、ついつい食べすぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いだりして量を決めましょう。目安は200kcal以内です。また、夏はおやつと水分補給は分けて考え、水分は、水か麦茶でこまめにとりましょう。

栄養のことも考えて



おやつ=甘い物でなく、食事を補う食べ物なので、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしたいものです。また、おにぎりや茹でとうもろこし等もおおすすめです。