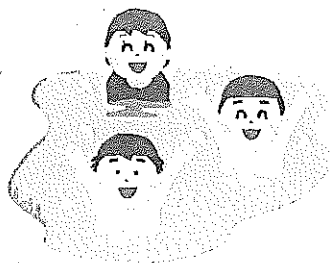


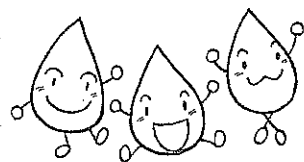
* 給食だより * 7月

大槌町学校給食センター 平成28年7月1日 No.4



 1学期も最後の月になりました。夏休みも近づいてきて、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、暑さが厳しくなると“夏バテ”になってしまう可能性があります。冷たい飲み物や麺類ばかりではなく、バランスのよい食生活や規則正しい生活リズムを心がけて、有意義な期間にしましょう。
 今月は、水分補給、夏休み中の食生活について紹介します。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。

スポーツドリンク コップ1杯(200ml)で、スティックシュガー3本分の砂糖が入っています。目に見えずとも、たくさんの砂糖が使われていることを理解しておきましょう。

夏休み中の食生活

7月下旬からいよいよ夏休みに入ります。学校へ行く時と生活リズムが変わると、体調にも影響を及ぼします。夏休み中に心がけたい5つのポイントに気をつけながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

①主食・主菜・副菜をそろえて

主食：ごはん、パン、めん類など
 主菜：肉、魚、卵などを使ったメインのおかず
 副菜：野菜、きのこなどを使った和え物や汁物など

④調理の工夫で食欲アップ

普段食べているものの香りや味付けを夏向けにアレンジしてみましょう。
 白米は混ぜごはんや酢飯にすることで食べやすくなります。また、コショウやカレー粉などの香辛料(スパイス)、ネギ、ショウガ、ニンニクなどの香味野菜(薬味)も食欲増進に効果があります。
 さらに、カリッと揚げた唐揚げやちょっとすっぱいレモン漬けなど、歯ごたえや風味によっても食欲が増します。ぜひ試してみてください。



②冷たいものは控えめに

冷たいものは胃腸を冷やし、消化機能を低下させます。また、夏はこまめな水分補給が必要ですが、ジュースばかりではカロリーが高く肥満の原因となったり、満腹感により食欲が低下したりします。水分をとる場合はノンカロリーの水やお茶がオススメです。

③規則正しい生活

一日のエネルギー源となる朝食をはじめとし、一日三食しっかりと食べましょう。また、寝る時間と起きる時間を決めて、規則正しい生活リズムを心がけることで夏バテを予防しましょう。



⑤ビタミンA・B・Cをたっぷり

A：緑黄色野菜、うなぎ など
 B群：豚肉、大豆製品、卵、貝類 など
 C：淡色野菜、果物、じゃがいも など
 いずれも疲れをとる、皮ふを正常に保つなどのはたらきがあります。

＜給食レシピ紹介＞ カミカミサラダ

第4回目は「よい歯の日」に欠かせないカミカミメニューです。歯ごたえのある和え物です。

材料(3人分) ごぼう1/2本、きゅうり1/2本、人参1/2本、切干大根15g、ささみ7レク1缶、青じそドレッシング大さじ2、白ごま少々

作り方 ①野菜はすべて干切りにし、ごぼうは水にさらしておく。
 ②切干大根は水で戻し、よく絞っておく。(5分ほど)
 ③ごぼうと人参をゆが、冷ましておく。
 ④野菜、切干大根、ささみ、ドレッシング、ごまを和えて完成!
 ※ささみは生肉を蒸したものをほぐしてもOKです

