

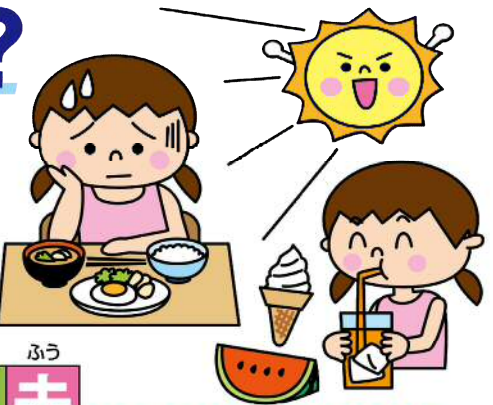
食育 だより 8月

一関市大東学校給食センター No.5 令和4年8月2日

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい暑い冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



リクエスト給食レシピ とさんご汁

東山小学校6年生の保護者の方からリクエストいただきました。ありがとうございます！

【材料】(4人分)			
豚こま切れ肉	40g	ホールコーン	20g
しょうゆ	小さじ1弱	木綿豆腐	1/4丁
料理酒	小さじ1弱	もやし	60g
おろし生姜	2g	サラダ油	2g
おろしにんにく	2g	みそ	5g
にんじん	20g	バター	2g
玉ねぎ	80g	七味唐辛子	少々
じゃがいも	60g		

- 【作り方】
- ①②を混ぜ合わせる。
 - ②ににんじんはいちょう、玉ねぎはくし、じゃがいもは角、豆腐はさいのめに切る。
 - ③鍋にサラダ油を入れて火をつけ、①の肉を炒める。
 - ④③に水を入れて、野菜を順に入れる。
 - ⑤野菜が煮えたら豆腐を入れる。ひと煮立ちしたら火を止めて、みそで味付けする。
 - ⑥最後にバターを入れ、お好みで七味唐辛子を加える。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい



おなかの調子は？のはなし

調子がいいときは存在さえも忘れてるのに、おなかが張ったりゴロゴロしたり、おならばかりで出てすっきりしない…となると気になるおなかの調子。おなかの調子がいいと、一日調子よく過ごせる気がする、そんなおなかの調子について考えます。

おなかの調子が悪いときは

「下痢や便秘、臭いおならがでる？」
こんな症状はありませんか？

あるよ、いつもじゃないけど。特に食べすぎたわけでもないのに、おなかの調子が悪いことあるんだよね。なんだか気になっちゃって、集中できなくなっちゃうんだよね。

「腸内には3つの腸内細菌が…」

腸内には1,000種類以上の腸内細菌が生息していますが、それらは3つに分けられ腸内環境の良し悪しに深く関係しています。

- ①善玉菌…腸内環境を整える。
- ②悪玉菌…毒性物質を作り出して腸内環境を悪化させる。
- ③日和見菌…多い方と同じ働きをする。

日和見菌は腸内で最も多く、善玉菌が優位であるときは善玉菌へ、悪玉菌が優位であるときは悪玉菌へ傾くという性質があります。日和見菌を悪玉化させないことがカギになります。

腸内環境を整える 食物繊維

食物繊維には、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあります。「繊維」という言葉から、細い糸のようなスジ状のイメージですが、「ネバネバ」するものや水に溶けて「サラサラ」したものなどもあります。食物繊維は「人の消化酵素で消化されない」のですが、現在では第6の栄養素とも呼ばれ、健康を保つためのさまざまな作用があることがわかっています。



「腸内細菌のための健康習慣」

- 1 朝起きたら、コップ1杯の水を飲む
- 2 朝のトイレタイム
- 3 運動とおなかのマッサージ

