



(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター H30.7.18 発行 【No.4】

7月も中旬となり、もうすぐ1学期が終わり、夏休みが始まりますね。今日で給食が最後の学校もあります。夏休みは、家族で過ごすことも多くなるとお思いますので、一緒に食事をとる機会が増えるといいなと思っています。

夏休みもしっかり朝ごはん!

朝ごはんを充実させるための3ステップ

学校では学力テストや体力テストが行われます。これらの調査では、同時に朝食を食べているかや1日の睡眠時間、運動の頻度など子どもたちの生活習慣をたずねるアンケートも行われています。朝食については、まったく食べてこないという児童・生徒は少なくなりましたが、その食事内容にはいろいろ課題もあります。お子さんの朝食の様子はどうですか? 朝食のグレードアップ術を紹介します。

<p>時間がない人 食欲のない人</p> <p>↓</p> <p>朝食を食べる習慣を これからつけたい</p> <p>↓</p> <p>ステップ1 20~30分早く起きて、 何か食べてきましょう!</p> <p>バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、温かい汁物やスープなどは、いかがでしょう。</p>	<p>少し余裕のある人 食欲が出てきた人</p> <p>↓</p> <p>朝食を食べる習慣を 定着させたい</p> <p>↓</p> <p>ステップ2 2種類以上を組み合わせて 食べてみましょう!</p> <p>おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープ、バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。</p>	<p>時間がある人 食欲のある人</p> <p>↓</p> <p>朝食の内容を さらに充実させたい</p> <p>↓</p> <p>ステップ3 栄養バランスを整えよう!</p> <p>主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。</p>
---	---	---

おやつ、その前に...

もうすぐ夏休み! 子どもたちが自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会が増える子どもたちも多いのではないのでしょうか。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう!

おやつは楽しみ程度に。

時間と量を決めてから食べよう!



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めることで食事に影響が出ないようにしましょう。

運動をする人には食事を補う

「補食」。必要な栄養を

「取りに行こう」!



スポーツをする人は、「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



~おやつのおSOS~

糖 Sugar

甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat

スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 Salt

濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

小学1年生PTA試食会

6月11日(月)に中里小学校^{なかつらしょうがっこう}さんで、6月21日(木)に赤荻小学校^{あかおぎしょうがっこう}さんでそれぞれ、1年生の親子試食会^{ねんせいおやこししょくかい}がありました。

いつもと違う給食^{ちがいきゅうしょくじかん}時間にそわそわ。でも、どこか嬉しそうな1年生の子どもたちでした。お家の人と一緒に楽しく食べてもらえたようだったので、私も嬉しくなりました。

試食会^{ししょくかい}で出したメニューのレシピ^{レシピ}を2品紹介^{しなしょうかい}したいと思います。お家の食卓^{しょくたく}の1品^{しほ}になってくれると嬉しいです。



赤小さんの試食会の主菜です！

【鶏肉の照り焼き】(4人分)

- ・鶏もも肉(40g) → 4切れ
- ・おろししょうが → 3.2g
- ・濃口しょうゆ → 8g(小さじ1 1/2)
- ・みりん → 6g(小さじ1)
- ・料理酒 → 4g(小さじ1弱)

<たれ>

- ・濃口しょうゆ → 7.2g(小さじ1 1/2)
- ・中ざら糖 → 7.2g(小さじ2強)
- ・みりん → 4g(小さじ1弱)
- ・料理酒 → 4g(小さじ1弱)
- ・かたくり粉 → 1.2g
- ・水 → 20g

<作り方>

- 1、鶏もも肉に調味料Aで下味をつけます。(30分程度)
- 2、たれのかたくり粉以外の調味料をなべに入れ、煮詰めます。味を調べたら、かたくり粉でとろみをつけてたれの完成です。
- 3、1で下味をつけた鶏もも肉をフライパンで焼きます。
- 4、中まで火が通り、表面に焼き色がついたら、盛り付けます。
- 5、お皿に鶏もも肉を盛り付け、最後に2のたれをかけて完成です。

中小さんの試食会の副菜です！

【れんこんとツナのサラダ】(4人分)

- ・キャベツ(千切り) → 80g
 - ・れんこん(いちょう切り) → 40g
 - ・小松菜(2cmカット) → 50g
 - ・冷凍ホールコーン → 30g
 - ・ツナフレーク(油をきる) → 30g
 - ・ごまドレッシング(市販) → 24g
- メーカー等で味が違うので、量は加減してください。
- ・塩 → 少々

<作り方>

- 1、キャベツは千切りに、れんこんはいちょう切りにし酢水にさらします。小松菜は2cm幅にカットします。
- 2、1の野菜とコーンをそれぞれさっと茹で、流水で冷まします。
- 3、野菜が冷えたら、ツナを加え、ドレッシングと塩で味をつけます。
- 4、器に盛り分けて完成です。

*ツナの代わりにサラダチキンを使っても美味しいです。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

飲み物のはなし



▶のどが渇いた時に、何を飲みますか？

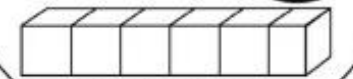
暑い夏、熱中症などの予防には水分補給が大切です。



しかし、糖分が多く含まれた清涼飲料水を飲みすぎると、糖尿病を引き起こすリスクが高まります。

1日の糖分摂取目安量

20g



角砂糖1個=3.5g

糖尿病予防のために覚えておきたい！

▶砂糖をゴクゴク飲んでいる！？

イラストはすべて500ml入りペットボトルです。



糖分量は一例です。

清涼飲料水は口当たりがよいので、ゴクゴク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になります。

水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

