



きゅうしょくだより

令和4年6月30日
調布市立若葉小学校
校長 生田 将
栄養士 片山 博子

暑さも本番になってきました。熱中症や夏バテを予防するためにも、栄養バランスの整った食事、規則正しい生活を送り、日ごろから体調管理に努めましょう。
給食だよりでは、その月の給食のほか、食生活に役立つ情報も紹介していきます。

7月の給食目標は 好き嫌いをなく食べよう

色々な食材を食べることは、単に栄養を摂取するだけでなく、様々な味・舌ざわり・香りを体験する「食経験」につながります。食経験の豊かさは、人生の豊かさにもつながります。

「子供が苦手だから食卓にのせない」のではなく、毎日の食事を通し少しずつでも触れる機会をもち、「一口でも食べてみる」ことに挑戦してみましょう。

給食では、一般的に苦手な子供の多いとされる、苦みのある野菜や、豆類、海藻類なども工夫して取り入れています。ご家庭で取り入れやすい工夫を紹介します。

- ピーマン… 油で炒めたり天ぷらにすると苦みは感じづらく、栄養素の摂取効率も良くなります。
- 豆類… 水煮を細かく切ってミートソースなどのひき肉料理に混ぜると食感が気になります。まとめて刻んでおいたものを冷凍しておくとう便利です。
- 海藻類… ひじきや昆布は、砂糖としょうゆと煮てごはんに入れて混ぜ込む混ぜごはんや、フライパンでカラッとさせるまで炒めるふりかけもお勧めです。

また、給食では、日々の給食について、食材のこと、旬のこと、どのようにこの料理を作ったか、などを紹介するお手紙を各クラスに配っています。苦手な食材が出てきたとしても、「一口食べてみようかな」という気持ちになればいいな、と思いながら、毎日のお手紙を作っています。ご家庭でも、その料理はどのように作ったか、どのような味や舌触りがするのか、お話ししながら食べてみてください。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

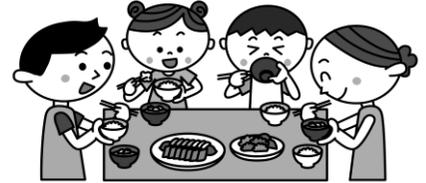
汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝食抜きをしたり、だらだらとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

栄養のバランスを考えよう!

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ごはん・パン・めん類 + 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず + 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず + 牛乳・ヨーグルト

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。