



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。

<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時、入浴の前、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

★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~

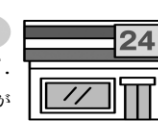
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝食抜きをしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

#### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



#### コンビニで購入する場合(例)



<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p><b>果物・乳製品</b> くだもの、牛乳、ヨーグルト</p>
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

### 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	ひじき
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。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

<p>お手伝い例 買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
-------------------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。