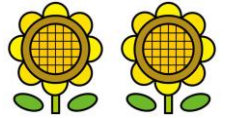


ハッピーランチタイム

江府町立学校給食センター
食育だより
平成 29 年(2017 年) 7 月号



あっという間の1学期、待ちに待った夏休みが、もうすぐやってきますね。夏休みは色々な体験を通して大きく成長できる大切な時間です。チャレンジのひとつに、「朝ごはんを作ってみる」「かんたんに出来る料理を考えて作ってみる」「プランターで野菜を育ててみる」など、食にかかわることを家族と一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？



夏休みの生活リズムも規則正しく！



長い休みに入ると、夜おそくまで起きていたり、朝遅くまで寝ていて朝ごはんを食べなかったりしやすくなります。一度生活のリズムがくずれてしまうと、立て直すことはとても大変です。休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」に心がけ、楽しく元気に夏休みをすごしましょう。



上手な水分のとり方について



一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲みすぎると胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ一杯ほどを少しずつゆっくりと飲みましょう。

野菜や果物から

夏野菜(トマト・きゅうり・なす)やすいか等には、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。

運動時はしっかりと水分補給を

運動して大量の汗をかくときは、こまめに水分補給することが大切です。たくさんの汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物がよいでしょう。スポーツドリンクはジュースと同様。糖分をふくんでいるので、飲みすぎに注意しましょう。

適温は 5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は 5~15℃です。冷やしすぎはよくなく、また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。

一日3回の食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からしっかりとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。



ノンカロリー？

「ノンシュガー」「ノンカロリー」といった清涼飲料水は、すべてカロリーや糖分が「ゼロ(0)」というわけではなく、飲料 100 ml あたり 5 キロカロリー未満であれば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

また、さまざまな甘味料(ショ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビア等)が使われていることがあり、摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまふこともあります。

お手軽レシピ紹介



「なすとトマトのチーズ焼き」

材料(7人分)

- ・ミートソース缶 1缶
- ・たまねぎ 半分
- ・なす 1本
- ・とろけるチーズ 40g
- ・サラダ油 5g



作り方

- ①サイコロカットした、たまねぎとなすを油で炒めます。
- ②グラタン用紙皿に炒めた材料とミートソースを入れて上にチーズをのせます。
- ③チーズがとろけたら出来上がりです。オーブンやトースターで作れます♪