

食育だより

7月

令和6年7月

鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～

いよいよ夏本番です。暑い日が続くこの時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりとり暑い夏を元気に過ごしましょう。

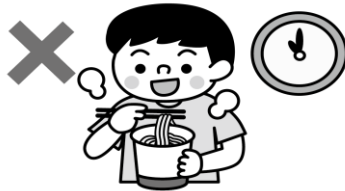
夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで遅くなる場合は、夕食を2回にわけて食べるなどの工夫をしましょう。



★夜ふかしや、夜遅く食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



主食

主菜

副菜

果物・乳製品

(主にエネルギーのもとになる食品)

(主に体をつくるもとになる食品)

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

+

ご飯・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



★コンビニを利用する時は・・・



★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するといいですね。

冷やし中華



中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド



パン (主食)
卵 (主菜)



副菜を追加!

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

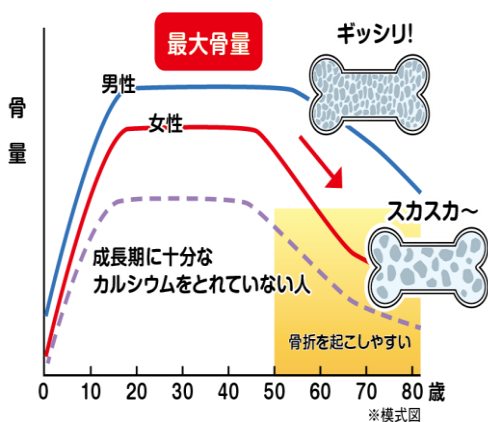


★汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

～カルシウム貯金、夏休みも続けましょう！～



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、年をとってからもろくて折れやすい骨にならないように気をつけましょう。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きを持っているので一緒にとると効果的です。



カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 小魚 海藻類

ビタミンDを多く含む食品

きのこ類 小魚 鮭 さんま

～作ってみませんか？カルシウムたっぷり！～

☆きのこのクリームパスタ（給食の献立より）

材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉 1枚 ・ベーコン 80g ・たまねぎ 1個 ・にんじん 1/2個 ・しめじ 1パック ・えのきだけ 1袋 ・ホウレンソウ 120g ・スパゲティー300g ・白ワイン 大さじ3 ・生クリーム 50cc ・牛乳 250cc ・とろけるチーズ80g ・コンソメ 1個 ・塩 小さじ1 ・こしょう 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は1cm角、ベーコンは千切りにする。 ② たまねぎは、うすく切り、にんじんは千切り、きのこは、適当な大きさにほぐしておく。 ③ ベーコンを炒め鶏肉、にんにく、白ワインを加えよく炒め、野菜、きのこを加えていく。 ④ 味を整え牛乳を加え、ゆでたスパゲティーを入れる。 ⑤ 仕上げにチーズ、生クリーム、ホウレンソウを入れる。

☆ひじきサラダ（給食の献立より）

材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・乾燥ひじき 8g ・赤ピーマン 1/2個 ・細切りアーモンド 10g （ドレッシング） ・薄口醤油 大さじ1 ・さとう 大さじ1 ・きゅうり 1本 ・コーン(缶) 70g ・酢 小さじ1 ・オリーブ油 小さじ1/2 	<ol style="list-style-type: none"> ① ひじきは水で戻し湯通しする。 ② きゅうりは、輪切りにし軽く塩もみしておく。 ③ ピーマンは、薄切りにする。 ④ 調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。 ⑤ ①～③・コーン・アーモンドをまぜあわせる

☆オレンジヨーグルトゼリー

材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト（無糖）150g ・100%オレンジジュース 200ml ・砂糖 大さじ1と1/2 ・粉ゼラチン 5g ・水 大さじ3 	<ol style="list-style-type: none"> ① 水と粉ゼラチンを混ぜ合わせレンジで10～20秒加熱する。 ② ジュースと砂糖を混ぜあわせレンジで2分加熱する。 ③ ②に①を加えて、よく混ぜ合わせる。 ④ ヨーグルトも加えて混ぜ合わせ器に流し入れ、冷やし固める。

