

No. 4

# いきいき元気通信

令和元年7月食育の日発行  
大洗町教育委員会  
☎267-5111 内線 353  
大洗町栄養士会



長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で実りある夏休みにしましょう。

給食のない夏休み。いつにも増して栄養のバランスのとれた食事をしましょう。暑い夏は食品の衛生管理や熱中症予防にも十分に気を付けてください。朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、夜更かしをせずに十分体を休めることも大切です。

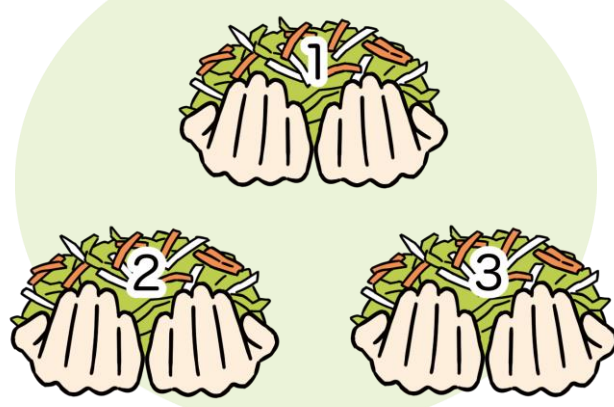
## 1日350g以上の野菜を食べよう!

野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが勧められています。

350gってどのくらい？



朝食を抜くと野菜が不足します!



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

### 野菜きちんととれているかな？

#### ✓チェック表

- 朝ごはんは必ず食べる。
- 毎食、野菜のおかずを食べている。
- 野菜はサラダ（生野菜）だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- 主菜（肉、魚など）に野菜をいつも添えている。
- 1日5～7種類の野菜を食べている。
- 給食では野菜を残さない。

□に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。

たっぷり食べよう。《ごまあえ》4人分

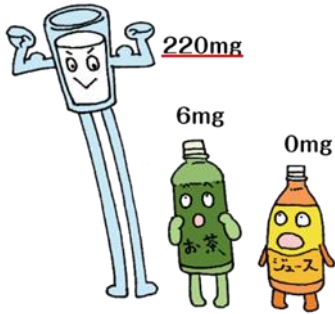
こまつな	50g	1 野菜は
にんじん	25g	ゆでて、よく
キャベツ	100g	冷ます。
もやし	150g	2 調味料で
<調味料>		和える。
白ごま	10g	※冷蔵庫で
しょうゆ	大さじ1	よく冷やすと
ごま油	少々	おいしい。
三温糖	小さじ2	



# カルシウム貯金、夏休みも続けてね!

成長期は、特にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期に骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。給食のない夏休みは、自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



同じ 200ml でも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつも冷蔵庫にあるようにしておくとい良いでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳の苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーのある人は豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

## 夏のお弁当…おにぎりづくりのポイント

食事をしっかりとることで夏バテに打ち勝ちましょう!そこで、酢や梅干しを使ったおにぎりがおすすです。からだの疲労回復に良いだけでなく、食中毒を予防する効果もあると言われています。



### 夏のおにぎりづくりのポイント

- ごはんを炊くときに、酢や梅干しを入れる。
- ごはんは冷ましてから握る。
- ラップを使って握ると、菌が繁殖しにくい。
- 中に入れる具は、生ものをさける。

\*おかずはできるだけ、火を通したものを詰めましょう。



### お酢・梅干しを入れたごはん

<お酢ごはん>

米2合に対し、酢小さじ1を分量の水と合わせて炊く。

<梅干しごはん>

米2合に対し、梅干し1~2個をほぐして入れて炊く。

\*さっぱりして暑い夏でも食がすすみます。

\*ごはんが傷みにくくなります

### ☆☆☆ お弁当を作るときの食中毒対策 ☆☆☆

お弁当を作るときの食中毒対策の原則は、「菌をつけない・菌を増やさない」ことです。調理をする前に、手洗いをしっかり行い、食品にできるだけ直接手を触れないようにします。また、食品の中心までしっかり加熱し、速やかに冷ますことが重要です。温かいままフタをしてしまうと、細菌の増えやすい温度と湿度を作ってしまうので、要注意です。