



食育だより

2022年7月号

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べる！



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。御飯や汁物のおかずからも暑い夏に欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がける！



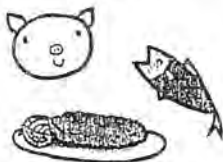
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。普段は水や麦茶などをとるのがよいでしょう。

夏野菜をしっかり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。肉や魚などたんぱく質をたくさん含む食品を食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間には外に出て体を動かしましょう。暑い日も冷房等を使って温度を下げすぎないようにしましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。生ものは避け、中まで火をよく通してから食べましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

もうすぐ中体連 ～がんばってください～

試合前後の食事は？



試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



白石中 栄養教諭 川田のおすすめレシピ

「ズッキーニとポテトの粒マスタード和え」

※ズッキーニを食べたことない人が多いかと。こんなおいしい食べ方があるよ！！

材料と分量（4人分）

ズッキーニ 1本
じゃが芋 2個
ロースハム 4枚
マヨネーズ 大3
粒マスタード 大1
オリーブ油
塩・こしょう

作り方

- ①じゃが芋は皮をむきいちょう切りにし水にさらし蒸すかゆでて冷ます。
- ②ズッキーニは縦半分にし、3mm厚さにスライスする。
- ③フライパンを熱し、ズッキーニを少量のオリーブ油で焼き、短冊切りしたロースハムを入れ炒めて冷ます。
- ④粒マスタードとマヨネーズを合わせておく。
- ⑤材料を合わせ塩・こしょうをし、④で和える。

【ワンポイントアドバイス】

- ・時短でじゃがいもは切ったらラップをし、レンジでチンしてもよい。
- ・ロースハムはベーコン、ウィンナーで代用OK。



お知らせ ～沖縄県産黒糖の無料提供について～

昨年度、沖縄県では、コロナ感染症による観光客の減少や土産物の需要減少等から、黒糖の在庫があり、需要拡大のために、学校給食への黒糖導入があります。7月上旬に各学校で配付します。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！