

食育だより

2023年(令和5年)
【第4号】
福山市立神村小学校
栄養士

☺毎月19日は食育の日☺

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



すいぶんほきゅう

熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにの何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

き 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



あま の もの 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



み 見直そう！ 間食のとり方



た 食べる内容を考えよう



た 食べる量を考えよう



じ 時間を決めて食べよう



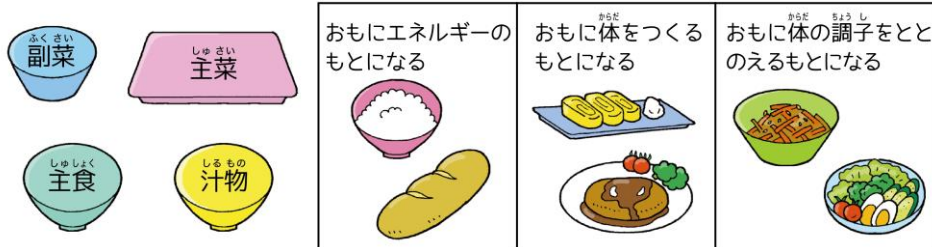
食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分の取りすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

夏休みに家族の食事をつくろう

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



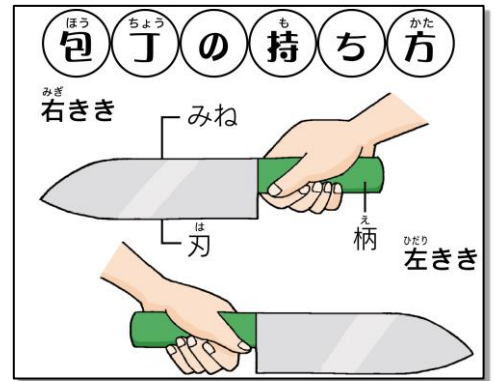
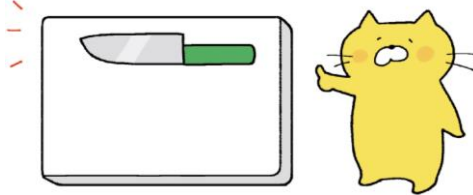
献立の立て方



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

包丁を使う時の注意

けがを防ぐために、包丁の扱いは注意が必要です。包丁を置く時は、刃を向こう側に向けて安定したところに置きます。人に渡す時は台の上に置き、使わない時はすぐに洗って、もとの場所に戻します。持ち運ぶ時はバットなどに入れましょう。



旬の食材 クッキング

苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ (3個分)



[つくり方]

- ① ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、①を弱火でじっくり炒める。
- ③ ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

簡単朝食レシピ

ハムたまトマチー丼 (1人分)



[つくり方]

- ① レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ② 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③ ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④ 丼にごはんをよそい、その上に③を盛る。

★神村小学校のホームページから、カラー版の食育だよりを見ることができます。