



食育だより 7月号

令和2年7月 流山市立南流山中学校
流山市立南部中学校

分散登校も終わり、少しずつですが、日常の学校生活が戻ってきました。これからも継続して、手洗いをよく行い、バランスのよい食事を心がけて、感染症を予防していきましょう。また、この時期になると「夏バテ」という言葉をよく耳にします。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、睡眠で体をよく休めるなど、健康に気をつけて生活し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏を元気に過ごそう！食事のポイント

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって冷たくのどごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏バテをひどくしてしまいます。

【夏バテを防ぐ食事のとり方のポイント】

・主菜をしっかり食べる

夏バテをしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉・魚・卵・大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。特に、豚肉には、疲れをとるビタミンB1が多く、この時期、特にオススメです。

・旬の夏野菜を取り入れよう

トマト・ピーマン・さやいんげん・かぼちゃ・オクラなど夏の日差しをたっぷりと浴びた夏野菜は、ビタミンが豊富！



トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。



ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。



かぼちゃ

栄養価が高く「野菜の優等生」とよべれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

・香りや酸味でアクセント

しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また、酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

7月おすすめ給食レシピ

ゴーヤとじゃこと大豆の揚げ煮（7／13の給食より）

【材料】4人分

ゴーヤ:150g、塩:適量、片栗粉:適量、揚げ油:適量、ゆで大豆:80g、ちりめんじゃこ 25g
ごま 10g

（たれ）三温糖:大さじ1、しょうゆ:小さじ1 1/3、みりん:小さじ1、水:大さじ1.5

【作り方】

- ①ゴーヤは、縦半分に切って種とワタをスプーンですくい3mm幅にスライス。塩を振って10分程度置き水洗いしてよく水を切り、水分をふきとる。揚げる直前に片栗粉をつけ、少しずつ油にいれて揚げる。ゆで大豆も同様に片栗粉をつけて揚げる。
- ②ちりめんじゃこは、カリッとするまで加熱する。たれを加熱する。
- ③①と②とごまをまぜて出来上がり！

【ポイント】塩をふって水洗い&油で揚げる&たれの甘みでゴーヤの苦みも減ります。

こまめに水分補給をしよう

汗をたくさんかく夏は、水分補給が欠かせません。この時季特に心配されるのが熱中症です。マスクをしていると、のどの乾きを感じにくいと言われていいます。熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。



●なぜ水分が必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。

●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思った時は、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給をしましょう。

●どんなものを飲めばいい？

普段は、糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいた時はスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。