

令和6年度 7月

ひよくいく 食育だより

新潟市立内野小学校

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。
こまめな水分補給と、バランスの良い食生活を心がけましょう。



夏を元気に過ごすには

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

☆炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、虫歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因となることも…。普段の水分補給には甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	------------------	----------------

☆熱中症を予防するには、早ね・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは、無理をせず、十分に休養しましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p>
-----------------	-------------------------	----------------------

☆室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を…

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

夏休みが近づいてきました。食事を自分で選ぶ機会が増えるでしょう。好きなものばかりにならないように、栄養のバランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---



主食+主菜+副菜の組み合わせを意識しましょう。牛乳・乳製品・果物を組み合わせると、さらに栄養のバランスが整います。



● コンビニで買う場合 (例)

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>サラダ、スープ、煮物</p>
------------------------------------	--	------------------------------------

冷やし中華 (主食) + 中華めん (主食) + ハム・卵 (主菜) + きゅうり・トマト (副菜) + 卵サンド (主食) + パン (主食) + 卵 (主菜)

副菜を追加!

★夏休みにおすすめ 給食レシピ★ 【夏のマーボー豆腐】 4人分

木綿豆腐	1丁	サラダ油	小さじ1	①豆腐はさいの目、長ねぎ・しいたけ・きくらげは粗みじん、にらは1.5cm幅、なすはいちょう切り、しょうがにんにくはすりおろす。
豚ひき肉	80g	八丁みそ	大さじ1	
長ねぎ	1/2本	しょうゆ	大さじ1	
にら	1/2束	砂糖	小さじ1	
なす	2こ	オイスターソース	大さじ1	②鍋に油と、しょうが・にんにくを入れ、ひき肉・長ねぎを炒める。
干しいたけ	2枚	酒	大さじ1	
きくらげ	4枚	片栗粉	大さじ1	③しいたけ・きくらげ・なすを加えさらに炒め、中華スープで煮る。
しょうがにんにく	少々	中華スープ	300ml	

④調味料を入れ、にらと、とうふをやさしく入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。(ラー油・トウバンジャンをお好みでどうぞ)

※なすは素揚げして、最後に加えてもよいです。
※ごま油をからめたうどんや中華めんとも合います♪