

栄養ニュース

(毎月19日は食育の日)

令和7年7月1日

大阪市立南大江小学校



暑い時期は要注意!

1年のうちでも気温や湿度が高くなる夏の時期は、体調や食中毒など気をつけなければならぬことがあります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように食生活で気をつけたポイントをまとめました。

お弁当の食中毒

6月～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に作ってから食べるまでに時間が経つお弁当はより一層衛生面で注意が必要です。

手や食材をしっかり洗う。
プチトマトのへたはとるなど。



しっかり加熱する。
作り置きのおかずも再加熱する。



水気をしっかり切る。よく冷ましてからすきまなくつめる。



食べるまでは保冷剤・
保冷バックを利用する。



朝ごはん

朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ切り替え、生活リズムをとのえるためにとても大切なことです。

早寝・早起きを心がける。
夜更かしや朝寝坊をしない。



朝ごはんを食べると頭
がよく働き、宿題や勉強
に集中しやすくなる。



栄養バランスも意識する。



水分補給

体内の水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要なたらきをしています。たくさん汗をかく夏場は適度な水分補給をしなければ、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

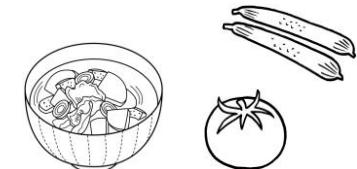
のどが渴いたと感じる前にこまめに飲む。冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので注意。



甘くないもの、カフェインを含まないものを選ぶ。



食事から多くの水分をとることができる。汁物や野菜・果物から上手に水分補給する。



おやつのとり方

おやつは決まった時間、1日200キロカロリーを目安に。



おにぎり1個=約200キロカロリー

冷たいものをとり過ぎないように注意する。



不足しがちな栄養素を補うものを選ぶ。



じゃこまめ

《4人分》

- 大豆(水煮) … 50 g
- 片栗粉 … 適量
- サラダ油 … 適量
- ちりめんじゃこ … 12 g

★砂糖 … 大さじ 1/2

★こい口しょうゆ… 大さじ 1

○いりごま … 小さじ 1

- ① 大豆はしっかり水気を切り、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げる。
- ② いりごまは炒る。ちりめんじゃこは茹でる。
- ③ ★を合わせて煮詰める。
- ④ ちりめんじゃこ、大豆に③のたれをからませ、ごまをふる。

