

食育つうしん

7月

発行：大阪市立平野中学校

夏の食生活について考えよう！

暑い日が続いていますね。温度や湿度^{しつど}が高いこの時期には、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりします。

夏を元気に過ごすために、早寝^{はやね}、早起きなど規則正しい生活とともに、食生活についても考えてみましょう。



1日3食を きちんと食べよう！

夏を元気に過ごすためには、「1日3食」食べることが大切です。

特に朝食は生活リズムをつくり、その日の学習や部活動のエネルギーの源になります。



「主菜」^{しゅさい}「副菜」^{ふくさい}が 大切！

暑い時には、あっさりしたもののばかり食べたくなりますが、肉や魚、卵^{とうふ}、豆腐などを使用した「主菜」、野菜やきのこなどを使用した「副菜」もそろえるようにしましょう。そろえることで、たんぱく質やビタミン類^とを摂ることができます。



食欲アップの 味付けを！

料理にレモン汁^{じゅう}や梅干しを使うと、さっぱりとした風味で食べやすくなります。焼き魚や天ぷらなどにそえてみましょう。

また、カレー粉^{カレー}などの香辛料^{こうしんりょう}は、食欲アップにつながるので、野菜いためやサラダにも、ひとふりしてみましょう。



水分補給^{すいぶん ほきゅう}を 忘れずに！

汗^{あせ}をたくさんかく夏には、水分補給^{すいぶん ほきゅう}は欠かせません。ただ、一度にたくさん飲むと胃腸の調子をくずしやすくなります。

「のどがかわいた」と思う前に、こまめにお茶や水を飲むことが大切です。



「夏ばて予防」に活躍する栄養素・・・ビタミンB₁

私たちは生活するためにエネルギーが必要です。運動や学習をする時には、もっとたくさんのエネルギーを使います。そのためにも食事が大切です。

食事で摂った「炭水化物」や「脂肪」^{しぼう}からエネルギーをつくり出す際に、『ビタミンB₁』が働きます。

ビタミンB₁が不足すると、

エネルギーが
つくり出せなくなる



疲れやすくな
る



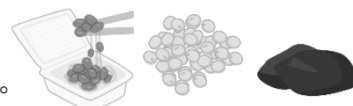
食欲がなくな
る



冷たいものやさ
っぱりしたものを
食べなくなる

さらに、ビタミンB₁が不足する。よくないループになります。

※ビタミンB₁は、納豆^{なっとう}や大豆、豚肉^{ぶたにく}、レバーなどに多く含まれています。



給食で食を考えましょう!!

夏野菜って何？



太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類やミネラルが豊富で、私たちの体を暑い夏から守ってくれます。また水分が多いため、水分補給にも役立ちます。他にも体内の余分な熱を冷ます働きもしてくれます。



夏野菜を積極的に食べましょう



学校給食でも今月はいろいろな夏野菜を使用します。給食の料理を参考にしましょう。

7月の献立紹介

○なすのミートグラタン

【なす】

○じゃがいもとトマトのチーズ焼き

【トマト】

○チキントマトスパゲッティ

【ピーマン】

○パエリア

【赤ピーマン】

○もやしとピーマンのごまいため

【ピーマン】



○夏野菜のカレーライス

【かぼちゃ、なす、ピーマン】

○みそ汁

【オクラ】

○切干しだいこんのゆずの香あえ

【きゅうり】

○オクラの梅風味

【オクラ】

○ゴーヤチャンプルー

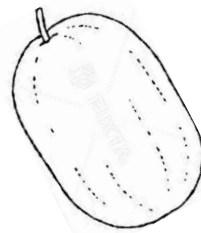
【にがうり】

○とうがんの煮もの

○とうがんの中華スープ

【とうがん】

など



どの夏野菜？

給食で使用する夏野菜を詳しく紹介しています。
どの野菜のことでしょう？

名前を考えてみましょう。(ヒントは紙面のイラスト)

① 切り口が、星形をしています。

原産はアフリカで、ねばねばが特徴です。
カロテンを多く含みます。

--	--	--

② 水分が多く、味にはくせがないため、「おひたし」や「揚げ物」、「炒め物」などのさまざまな料理に合います。
原産はインドです。

--	--

③ 沖縄料理によく使われます。苦みがあります。

ビタミンCを豊富に含みます。
この野菜のビタミンCは、加熱に強いことが特徴です。

--	--	--	--

こたえ：①オクラ ②なす ③にがうり