



9月 食育だより



松前町学校給食センター

9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!



★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養のバランスを整えましょう

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



夏バテ解消のために、特に朝ごはんは重要です。午前中を元気に過ごすためのエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

★野菜やくだものを食べましょう

野菜は、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、ミネラルを豊富に含みます。

きゅうり



約95%が水分ですが、カリウムを多く含み、むくみ予防や体を冷やす効果もあり、暑い時期の水分補給にぴったりです。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できます。うまみ成分が豊富に含まれるのも特徴です。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習があります。オレンジ色の色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保ちます。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜です。ほとんどが水分ですが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



豚肉

玄米・胚芽米

ねぎ

うなぎ

豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



9月の給食は、豚肉や豆類(大豆)を使った料理や、レモン果汁や梅干で味付けするなど、夏バテ防止献立を取り入れました。



お酢



梅干し



レモン

熱中症とナトリウム

気温や湿度が高くなる日に起こりやすい熱中症。めまいやけいれん、頭痛などの症状を起こします。その原因の一つに、たくさん出た汗とともに体からナトリウムが失われてしまうことがあります。熱中症が疑われる場合は、体を冷やし、スポーツドリンクや経口補水液などで、水分とナトリウムを補給し、涼しい場所で休みましょう。

水分補給で塩分も必要となるのは、大量の汗をかいた場合です。例えば、1時間以上の激しい運動を行う場合や、発汗量が体重の2%を超えるような場合などが目安です。

水分と塩分の補給のためには、0.1~0.2%程度の食塩水を用いるとよいとされています。

スポーツドリンクを利用する場合には、100mLあたりのナトリウム含有量が40~80mgのものが勧められます。

ただし、スポーツドリンクなどを日常で水代わりに飲んでしまうと、ナトリウム(食塩)の取り過ぎにつながります。日本人は食事からの塩分過剰摂取が問題視されていますから、摂りすぎにならないように注意する必要があります。



魚の梅ソース焼き

【材料】 (小学校中学年4人分)

白身魚切り身	50g程度 × 4切
鯛・たら など	
梅肉	20g
上白糖	14g (大さじ1と1/2)
薄口しょうゆ	2.8g (小さじ1/2)
濃口しょうゆ	2.8g (小さじ1/2)
料理酒	8g (大さじ1/2)
水	20mL

【つくり方】

- ① 魚は、焦げ目がつく程度に焼く。
- ② Aの調味料を合わせて、梅肉がなじむようによく混ぜ、煮つめる。
- ③ ①の魚に②をかけて、できあがり!



9月27日の給食で予定しています。