

給食だより 7月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

湿度の高い、暑いが続いています。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、体の調子がおかしくなることです。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房の効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できず起きてしまうこともあります。

食生活面では以下の点に気を付けましょう。

<p>偏った食事をしない！</p>  <p>あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>	<p>ビタミンB群、Cを多く！</p> <p>ビタミンB₁ ビタミンC</p>  <p>炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。</p>	<p>冷たいものを食べすぎない！</p> <p>注意</p>  <p>暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。</p>
---	--	--

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいです。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないよう、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にこまめに飲む習慣をつけましょう。

早寝早起き朝ごはん

人間の生体リズムは、脳が毎朝太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損な恐れがあると指摘されています。

そして、朝食を食べることは、子供にとっても、大人にとっても、大切なことです。毎朝朝食をとる子供ほど学力調査の得点が高い傾向にあり、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状況をつくることが重要です。よく噛んで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

簡単朝ごはんレシピ

「毎日朝ごはんを食べている」と言っても、内容が菓子パン、ヨーグルトやプリンだけ、果物だけという偏った朝ごはんになっていることも・・・。

朝ごはんの内容にも目を向けて、バランスのよい食事を目指しましょう。

◎理想的な朝ごはんとは？

- 温かい飲み物があること(スープ・みそ汁など)
- ごはんやパンなどの主食を食べること
- 卵や豆類、乳製品などたんぱく質のおかずを食べること
- 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること

お手軽リゾット

【材料-2人分-】

ごはん	茶碗2杯分
玉ねぎ	1/3こ
ミックスベジタブル	..	50g
水	300ml
固形コンソメ	1こ
トマトケチャップ	..	大さじ2
塩・こしょう	少々
粉チーズ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②鍋に水・固形コンソメを入れ、沸騰したら玉ねぎ・ミックスベジタブルを入れる。
- ③もう一度沸騰したらごはんを入れ、ねばりが出ないように気を付けて煮る。
- ④トマトケチャップ、塩、こしょうで味付けし、粉チーズをかける。

フレンチトースト風サンドイッチ

【材料-2人分-】

食パン(8枚or10枚切)	..	4枚
ハム	4枚
とろけるチーズ	4枚
トマト	1/4こ
ピーマン	1/2こ
牛乳	大さじ6
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①食パンにハム、チーズ、スライスしたトマト、ピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- ②卵をとき、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
- ③①を②にくぐらせ、中火のフライパンで両面をこんがり焼く。