

給食だより 夏休み号

青木小学校

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せつかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活 4か条

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

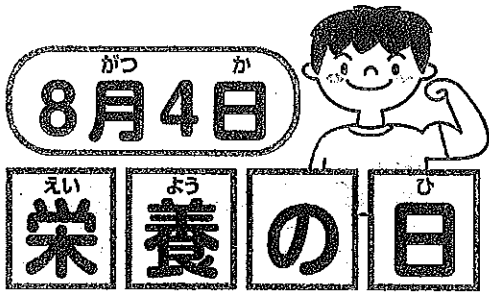
そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

このお好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

ほかに、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

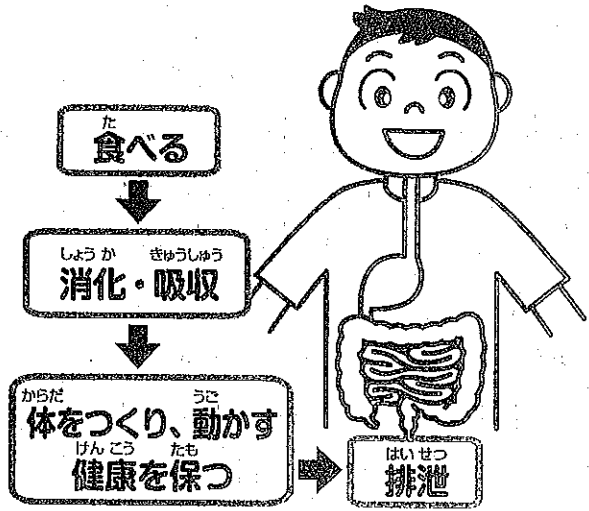
★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!



公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「エイト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、「国民の食・栄養の課題を解決するための運動」を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



五大栄養素 (三大栄養素 + ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)			
	たんぱく質		脂質	
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。		主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	
	糖質		食物繊維	
主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。		おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。		
ビタミン		ミネラル (無機質)		
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類*とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		

※「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から！

