

# 食育だより

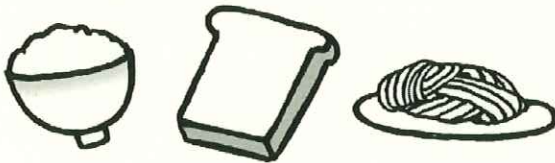
令和4年7月号  
佐久市学校給食北部センター

## 夏バテ予防は食生活から!



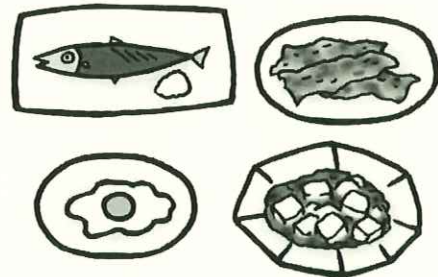
暑い夏がやってきました。暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏休みを元気に過ごすためには、夏バテしないよう食生活にも気をつけることが大切です。毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることは、夏バテを予防するために、とても手軽で効果的な方法です。

### 主食



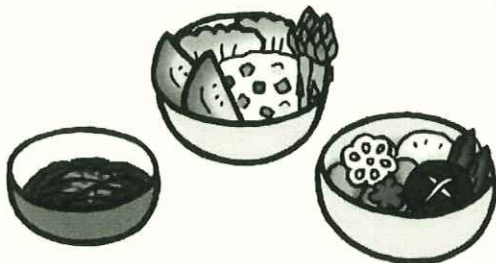
主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

### 主菜



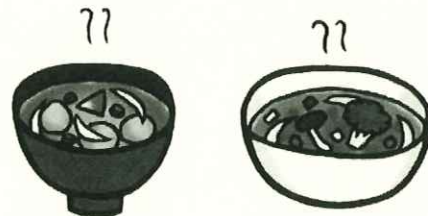
主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

### 副菜



副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

### 副菜(汁物)



副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。



# 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

## 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

200kcal (キロカロリー)の目安

- アイスクリーム 小1個
- 板チョコレート 約1/2枚
- どら焼き 1個
- ポテトチップス 約1/2袋
- せんべい 3~4枚
- ショートケーキ 約1/2個

## カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

- 牛乳
- ヨーグルト
- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ
- ひじき

## 暑さ本番です！

## 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

- みず 水...1ℓ
- 食塩...1~2g (0.1~0.2%)
- 砂糖...40~80g (4~8%)
- レモン汁...このお好みで



### 熱中症予防

### 4つのポイント



#### 暑さを避ける



#### 日差しを避ける



#### 水分・塩分補給



#### 体調を整える







Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes sub-headers for 'Red', 'Green', and 'Yellow' food groups.

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群（赤・みどり・黄）そろえることが大切です。

Nutritional value summary table with columns for energy, protein, fat, calcium, iron, vitamins, and fiber.

夏の体の特性を知り、暑さに負けない体を作るための食事をしましょう。

たんばた ひんやり冷たい夏野菜の三色ゼリーがおすすめです。

ぜひ、みなさんに食べてもらいたい和食の献立です。みそ汁、食物繊維たっぷりなきんぴらと栄養たっぷりなにんじんの肉みそで、白いごはんがすすみます。

小暑 ひんやり冷たい夏野菜の三色ゼリーがおすすめです。

今日の佐久市産食材 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ

学校給食では、佐久市でとれる旬の食材を学校給食向採田より取り入れています。地域でとれた季節の味を給食を通してお届けします。

給食でも、ひんやり冷たい献立がたくさん出てきます。なるべく早く、盛り付けをし冷たいうちに食べてください。

旬の食材 カレーに、ズッキーニが入ります。

おたのみ献立

★浅間中学校☆

かぼちゃは見かけによらずきゅうりなど同じくワケリの仲間です。

牛乳は成長に欠かせないカルシウムが豊富です。

夏休みも牛乳を飲もう！