

給食だより 7月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くことで食欲がなくなったり、元気がなくなっている人はいませんか？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。生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう。

また、待ちに待った夏休みがもうすぐやってきます。家庭で過ごすことが増える夏休み、毎日のおやつや水分補給を見直してみましょう。

おやつを取り方を考えよう

【おやつ】ってどういう意味？

おやつ、という言葉の語源は、江戸時代までさかのぼります。江戸時代は、時間の数え方が現在と異なっており、日の出と日の入時間を基準として、九つから四つまでの数字で時間を数えていました。また、当時は1日2食が一般的でしたが、ちょうど八つ時（現在の午後2時から3時ごろ）に、間食をとっていました。八つ時の間食を「おやつ」と呼ぶようになり、やがて間食全般を「おやつ」と呼ぶようになったとされています。

語源からもわかるように、おやつ＝お菓子ではなく、本来は食事で足りないものを補うための食事です。成長期の皆さんに必要なおやつを選べると良いですね。

①こんなおやつを選ぼう

成長期のみなさんや、スポーツをする人のおやつとして適しているのは、おにぎりやくだもの、牛乳、乳製品などです。エネルギーや、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類などの栄養素を効果的に補える食品を選ぶと良いですね。



②時間と量を決めて食べよう

おやつを食べすぎて、食事が食べられない…ということがないようにしましょう。特に市販のお菓子類は、たくさん食べてしまいがちです。お皿に取り分けて食べるなど量を決め、決まった時間に食べるなど工夫しましょう。



③市販のお菓子類は、表示をチェックしよう

市販のお菓子類は、栄養成分や原材料名が表示されています。エネルギーや塩分、どんな材料で出来ているか、などをチェックしてみましょう！



夏の上手な水分補給

人間の体の65～70%は水分です。特に汗をかきやすい夏は、体から出ていく水分が多くなるため、適切に水分補給をする必要があります。上手に水分を補給し、熱中症を防ぎましょう。

コップでこまめに！



のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



暑い時期は、細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかり行い、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかくときは、スポーツドリンクを利用するのも良いですね。ただし、糖分が多いので飲みすぎには注意しましょう。

給食試食会アンケートより 作ってみませんか？ ～色々な味のトースト～

6月に実施した学校給食試食会アンケートの「食べてみたい献立」で多く挙がったのが「はちみつレモントースト」でした。給食で出るトーストは、夏休み中の朝食やおやつにピッタリ！です。ぜひ親子で作ってみてくださいね。

【はちみつトースト】(5人分)

食パン・・・ 5枚
レモン果汁・・・ 5g
マーガリン・・・ 30g
はちみつ・・・ 30g
グラニュー糖・・・ 10g

【ガーリックトースト】(5人分)

食パン・・・ 5枚
マーガリン・・・ 25g
オリーブオイル・・・ 20g
にんにく・・・ 適量
パセリ・・・ 少々

【きな粉トースト】(5人分)

食パン・・・ 5枚
マーガリン・・・ 25g
きび糖・・・ 8g
はちみつ・・・ 35g
きな粉・・・ 25g
牛乳・・・ 少々

【作り方】

- ①カッコ内の材料を混ぜ合わせる。
※マーガリンが固いようなら、少し温める。
- ②オーブンやトースターで焼く。
※焼き色をつけすぎないほうが、ふんわりおいしく仕上がります。