

# おいしいな

常総市立豊岡小学校 夏休み号  
令和6年7月19日 発行



## 7月の目標：夏の食事について考えよう！

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

**朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**  
特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

**旬の野菜や果物を食べる**  
強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

**冷たいものをとりすぎない**  
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

**おやつはダラダラ食べない**  
食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 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。



おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。



## おやつの上手なとり方 4カ条

- 1 食べ過ぎない**  
食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。
- 2 時間を決める**  
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。
- 3 食べる量を決める**  
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。
- 4 楽しく食べる**  
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

### おやつエネルギー量を見てみよう！

シュウクリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！飲み物のエネルギーも考えましょう。

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

★不足しがちな栄養素を補う エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！

豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。HP：「常総市立豊岡小学校」で検索

○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林礼子）まで ☆TEL：24-0554☆

### お昼ごはんにおすすめ♪

## 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！そうめんやそばも、冷やし中華のように具だくさんにす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。



★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！



# 7/18 (木) 1年生が家庭教育学級を行いました!

ねんせい かていきょういっかっきゅう おこな



7月18日(木)にいばらきコープから講師の先生をお招きして、1年生が親子で食育教室「栄養満点ジュースを作ろう!」を行いました。

食育サポーターの方々に炭酸飲料やジュースに入っている砂糖の量について、実際に砂糖が入ったペットボトルを見ながら教えていただきました。オレンジジュースやスポーツドリンクにもたくさんの砂糖が入っていて保護者の方々もびっくりしていました。

次は、栄養バランスチェックです。「朝起きられない」「いつも手足が冷たい」「疲れやすい」など5つの質問に答えて、自分に足りない栄養をみつけます。足りない栄養が入った野菜・果物ジュースを飲んで、暑い夏も元気に過ごせるといいですね。



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。



## 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標としています。どの年代においても不足している現状があります。



## 野菜には、こんな効果が期待できます!...

<p><b>肌を丈夫にする</b></p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし、便秘を予防します。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p><b>高血圧を予防する</b></p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

## 給食の人気メニュー&牛乳を使った朝ごはん&おやつレシピ!!

夏休みには料理にチャレンジ!ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。



### 給食の人気メニューレシピ

#### ポテトのチーズ煮

【材料】(4人分)  
ベーコン(1cm幅) 40g  
じゃがいも(約1cm角切り) 大1個  
たまねぎ(5mm幅) 中1/4個  
溶けるチーズ 40g  
乾燥パセリ 適量  
コンソメ 1.2g  
塩 少々  
こしょう 少々  
油 適量

【作り方】  
① 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。たまねぎも加えて炒めたら、じゃがいもを加えて水を入れ、火が通るまで煮る。  
② 調味料を加えて味を調べたら、チーズを入れ、乾燥パセリをふる。



#### きな粉揚げパン

【材料】(1個分)  
コッペパン 1個(30g)  
揚げ油 適量  
きな粉 小さじ1  
砂糖 小さじ1弱

【作り方】  
① 低温(約160℃)に熱した油でコッペパンを裏表10秒ずつ揚げる。  
② きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、揚げたコッペパンにまぶす。  
※ココアやシナモンシュガーなどでもおいしいよ!



#### ガパオライスの具

【材料】(4人分)  
豚ひき肉 140g  
おろし生姜 2g  
おろしにんにく 2g  
こしょう 少々  
油 小さじ1  
にんじん 1/3本  
たまねぎ 3/4個  
ピーマン 1個  
赤パプリカ 1/5個  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ2  
オスターソース 小さじ1  
塩 1g  
バジルピューレ 2g

【作り方】  
① 熱したフライパンにおろし生姜・にんにくを炒め、香りが出たら、豚ひき肉を炒める。  
② にんじん、たまねぎを炒め、柔らかくなったらピーマンとパプリカを加えて炒める。  
③ 調味料で味付けし、温かいごはんの上に盛り付ける。

※れんこんも加えるとシャキシャキ感アップ!目玉焼きをのせて、本格ガパオライスにしよう!



### 牛乳・乳製品を使った朝ごはん&おやつレシピ

#### 牛乳のリゾット風おじや

【材料】(4人分)  
ごはん 180g  
ハム(千切り) 4枚  
トマト(ざく切り) 1個  
しめじ(ほぐす) 1パック  
牛乳 400ml  
水 200ml  
みそ 大さじ1/2  
こしょう 少々  
粉チーズ 大さじ2  
パセリ 適量

【作り方】  
① 厚手の鍋にごはん、ハム、トマト、しめじ、牛乳、水を加えて混ぜる。中火で一度沸かせたら弱火にし、軽くふたをして、汁気がひたひたになるまで、ときどき混ぜながら煮る。  
② 味を見ながらみそを加え、少し煮る。  
③ 器に盛り、こしょうと粉チーズをかけてサッと混ぜ、パセリをのせる。



#### フルーツヨーグルト和え

【材料】(4人分)  
みかん缶詰 60g  
パイナップル缶詰 60g  
黄桃缶詰 60g  
ナタデココ 60g  
プレーンヨーグルト 60g  
生クリーム 25g  
砂糖 大さじ1強

【作り方】  
① 缶詰のフルーツとナタデココの汁を切り、全ての材料を混ぜ合わせる。



#### ラッシー

【材料】(2人分)  
ヨーグルト 200g  
牛乳 200ml  
塩 ひとつまみ  
砂糖 大さじ1~2

【作り方】  
① ヨーグルトに牛乳、塩、砂糖を加える。  
② よく混ぜ合わせてカップに注ぐ。

牛乳を使ったレシピは「一般社団法人 Jミルク」のホームページにたくさん掲載されています。詳しくは「Jミルク レシピ」で検索