

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和6年7月
No. 4
作成：嘉麻市内
学校栄養士



あっという間に1学期も最後の月になりました。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。規則正しい生活をし、栄養バランスよく朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

夏ばてしないための食事のポイント！

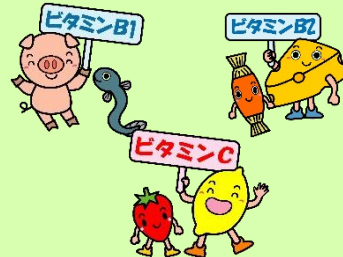
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体がよわってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。夏の食事では、次のことに注意するとよいですね。

偏った食事をしない



あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。赤・黄・緑、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

ビタミンB群、ビタミンCを多く！



夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

冷たいものを食べ過ぎない



胃に負担をかけ、食欲をなくしてしまう原因にもなります。冷たいものばかりとらないように気をつけましょう。

のどがかわいたら、水や麦茶を飲もう！

水や麦茶などで十分です。激しい運動の後には塩分も含まれるスポーツドリンクもおすすめです。少しずつこまめに水分補給しましょう！



こまめに すいぶんほきゅう！

7月 和食の日



わ わかめ(海そう)

今月の和食の日は、「まごは(わ)やさしい」の(わ)で表わされている『わかめ』を代表とした『海そう』のよさについて紹介します。

『海そう』には、わかめ、のり、ひじき、ところてん、もずく、昆布など、たくさんの種類があり、その数は100種類を超えます。うまみ成分の「グルタミン酸」の他に、たくさんの栄養が詰まっている海そうは日本人の食生活に欠かせません。

昆布の『うまみ成分』はグルタミン酸といって和食のだしの基本です。

海そうの『ぬめり』は『食物せんい』。お腹の調子をよくします。

骨や歯を丈夫にする『カルシウム』、血液をつくる『鉄』など、ミネラルがいっぱいです。



体の調子をととのえる『ビタミン』がいっぱいです。『海の野菜』ともよばれています。

～給食のレシピ紹介～ わかめとちくわの酢の物

<材料 4人分>

- ちくわ・・・1本
- カットわかめ・・・4g
- きゅうり・・・1本
- にんじん・・・約3cm
- 砂糖・・・大さじ1
- 淡口しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- 酢・・・大さじ1

<作り方>

- 1 乾燥わかめを水でもどす。ちくわは3mmの半月切りにする。きゅうりは輪切りし、塩もみする。
- 2 にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
- 3 調味料を合わせる。
- 4 きゅうりの水気を取り、ちくわ、わかめ、にんじんを加え、調味料を加え、混ぜ合わせる。