しょくいくだより

令和４年７月

京田辺市学校給食委員会

だんだんと気温が高くなり、夏の訪れを感じますね。暑くなると、食欲が落ちやすくなります。また、冷たいめん類のみの食事になったり、ジュースをたくさん飲んだりしてしまう人もいるのではないでしょうか。しかし、このような食生活を続けると、夏バテや熱中症の原因になります。規則正しい食生活を意識して、楽しく、元気に夏休みを過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

1日３食しっかり食べましょう

ごはんやパンなどの主食と肉や魚、野菜がそろったおかずで、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。学校は休みですが、朝寝坊せずに、朝食からしっかり食べられると良いですね。

夏野菜を食べましょう

夏野菜は、体の調子を整えるビタミン類をたくさん含み、夏バテを防いでくれます。水分もたっぷり含んでいるので、水分補給にもなります。また、体の中から体を冷やしてくれる働きもあります。

冷たい食べ物の食べすぎに注意しましょう

アイスやジュースなど冷たい食べ物を食べすぎると胃腸が冷え、食欲が落ちてしまいます。温かい料理や飲み物も食事にとり入れましょう。

味付けを工夫しましょう

味付けの工夫で食欲をアップさせましょう。カレー粉を使ったり、レモンや酢で酸味をきかせたり、しょうがやにんにく、青じそなどの薬味を使うのがおすすめです。

おやつ選びのポイント

夏休みに入ると、おやつを食べる機会が増えるかもしれません。次のポイントを意識して、おやつを食べましょう！

① 量を決めて食べる。めやすは、１日２００kcalです。

おやつを選ぶ（買う）ときに、ふくろに書いてあるエネルギー表示を見てみましょう！２００kcalより多いときは、分けて食べるなど工夫しましょう。

また、不足しがちなビタミンやミネラルがとれる乳製品や果物などもおすすめのおやつです。

② 時間を決めて食べる。

③ テレビを見ながらなど、ながら食べはやめる。

食育×クイズ　レッツ！　しょくいクイズ

夏野菜と聞いて、何を思いつきますか？たとえば、きゅうりやトマト、ゴーヤ、なす、ピーマンなどがあります。今月は、夏野菜のひとつ「なす」からクイズです。なすは漢字で、「茄子」と書きます。では、英語ではなんと言うでしょうか？

① エッグプラント（たまごの植物）
② パープルプラント（むらさき色の植物）
③ サマープラント（夏の植物）

【こたえ】①エッグプラント（たまごの植物）