

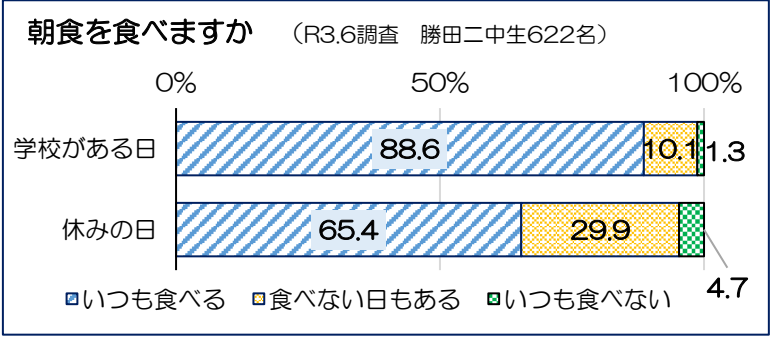


食育だより

令和3年7月19日発行 No.5
ひたちなか市立勝田第二中学校
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>



いよいよ夏休みが始まります。これまで行った食生活に関する実態調査や生活リズムに関するアンケート結果をみると、学校が休みになると、朝食を食べない人が多くなることがわかりました。就寝時間、起床時間が遅くなることが関係しているようです。



暑い夏を元気に過ごすために・・・

その1 学校がある日と同じ時間に起きる



学校がある日は決まった時間に起きるけど、休日は昼まで寝ている・・・なんて人はいませんか？

このような生活リズムを送っていると、体内時計は異国に旅行に来てしまったかのように錯覚し、しっかり寝たはずなのになんだか眠い、体がだるい等、時差ボケのような症状がみられることがあります。そうならないために、休みの日も学校がある日と同じ時間に起きて朝の光を浴びましょう。

その2 1日3食規則正しく食べる(朝食を食べる)

決まった時間に食事をとることで生活リズムを整えることができます。特に朝食は抜かないようにしましょう。朝食を食べることで全身の細胞にある体内時計遺伝子が修正され、生活リズムを整えます。朝食は1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまな良い効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。



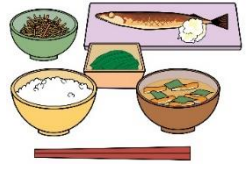
その3 バランスよく食べる事を心がける



給食がないと、カルシウムなどのミネラルや食物せんい、ビタミンAなどが不足しやすいという調査結果もあります。

また、暑いからと言って冷たい物ばかり食べたり飲んだりしては胃腸に負担がかかり、食欲が落ちる原因になってしまいます。

主食、主菜、副菜のそろったバランス良い食事を心がけましょう。



その4 適度に体を動かす

暑いからと言って、冷房の効いた部屋の中ばかりいては、よくありません。夏バテの原因のひとつが、冷房の効いた空間と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。自律神経のバランスが崩れることで体温調節機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。また、冷房の効いた空間ばかりで生活して汗をかかず



いても、汗腺の働きが鈍り、夏バテになりやすくなります。適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になり、気温の変化にも対応できる、夏バテに強い体になります。

また、運動によってエネルギーを使うことで、食欲増進や睡眠の質のアップも期待できます。ただし、運動する際には、熱中症にならないように、こまめな水分補給も心がけましょう。

その5 夜更かしをしない

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。睡眠の質を高めるために、夕食は寝る3時間前までに食べられると良いですね。



お願いとお知らせ

- 給食当番衣を持ち帰りましたら、洗濯・修繕をお願いいたします。汚れや傷みがはげしく、修繕が難しい物は交換いたしますので、学級担任にご連絡ください。よろしくお願いたします。
- 9月は2日から給食が始まります。献立予定表は9月1日に配布いたします。



自分で用意してみよう！ 夏休みの食事

夏休みは自分で食事を作ってみませんか。給食の献立からおすすめのレシピを紹介します。

♡ トマトクリームスパゲッティ ♡

材料（2人分）

- ・スパゲッティ 200g
- ・鶏肉(サラダチキンでも良) 100g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・にんじん 中1/3本
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ホールトマト缶 40g
- ・トマトピューレ 大さじ2と1/2
- ・トマトケチャップ 小さじ4
- ・塩 小さじ2/5
- ・こしょう 少々
- ・米粉 大さじ1と1/2
- ・バター 12g
- ・生クリーム 大さじ2
- ・スキムミルク 大さじ1と1/3
- ・鶏ガラスープ 適宜

作り方

- ① 野菜を洗って切る。
玉ねぎ…角切り、にんじん…いちょう切り
パセリ…みじん切り、ホールトマト缶…角切り
 - ② サラダ油をフライパンに入れ、こま切りにした鶏肉を炒める。
 - ③ 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
 - ④ トマト缶、トマトピューレ、鶏ガラスープを加えて煮る。
 - ⑤ トマトケチャップ、塩、こしょうを加える。
 - ⑥ 湯を沸かしスパゲッティをゆでる。
 - ⑦ ⑤にぬるま湯で溶いたスキムミルク、バター、水で溶いた米粉を加える。
 - ⑧ 生クリーム、ゆでたスパゲッティ、パセリを加えて仕上げる。
- ※ ホールトマト缶の代わりに生のトマト、ピューレの代わりにトマトジュース（無塩のもの）を使ってもおいしいです。
※ スパゲッティをじゃが芋に変えればシチュー、ご飯を入れてチーズをのせて焼けばドリアになります。



♡ もやしときゅうりの中華和え ♡

材料（2人分）

- ・ツナ水煮 20g
- ・もやし 80g
- ・きゅうり 1/2本
- ・塩 一つまみ
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/5

作り方

- ① もやし、きゅうりを洗い、きゅうりを千切りにする。
 - ② ツナは缶を開け、水気を切る。
 - ③ もやしをゆで、ざるにあけて冷ましておく。（給食ではきゅうりも茹でます）
 - ④ 塩、しょうゆ、こしょう、ごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ⑤ もやしが冷めたら、きゅうり、ツナを合わせ、ドレッシングで和える。
- ※ そうめんや冷やし中華の具にしてもおいしいです。



♡ ツナトースト ♡

材料（2人分）

- ・食パン厚切り 2枚
- ・ツナ水煮 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・エリンギ 14g
- ・ホールコーン缶 12g
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 1g
- ・マヨネーズ 24g
- ・粉チーズ 15g
- ・こしょう 少々

作り方

- ① 野菜を洗って切る。
玉ねぎ…みじん切り、エリンギ…半月またはいちょう切り
パセリ…みじん切り
 - ② ツナ缶、コーン缶の水気を切っておく。
 - ③ サラダ油で玉ねぎ、エリンギを順に加えて炒める。
 - ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、ツナ、コーンを加えて炒める。
 - ⑤ 火を止め、冷ましておく。
 - ⑥ 粗熱が取れたら、マヨネーズ、粉チーズ、こしょう、パセリを加え、混ぜ合わせる。
 - ⑦ ⑥をパンにのせてトースターで焼く。
- ※ パセリの代わりにおき枝豆を入れると歯ごたえがよくなります。



毎月配布している献立表に、材料と分量を紹介しています。ご活用ください。