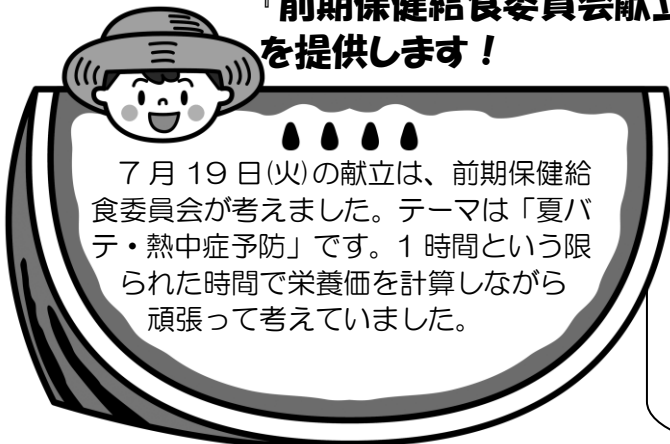


7月 食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和4年7月1日(金)第4号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

日ごとの暑さが増し、本格的な夏の訪れを感じます。あと20日で夏休みを迎えますが、長期の休みは生活リズムが乱れやすくなります。一度生活リズムを崩すと、元に戻すのは大変です。夏休み中も学校があるときと同じように、早寝・早起きを心掛けて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。

「前期保健給食委員会献立」を提供します！



7月19日(火)の献立は、前期保健給食委員会が考えました。テーマは「夏バテ・熱中症予防」です。1時間という限られた時間で栄養価を計算しながら頑張っていました。



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

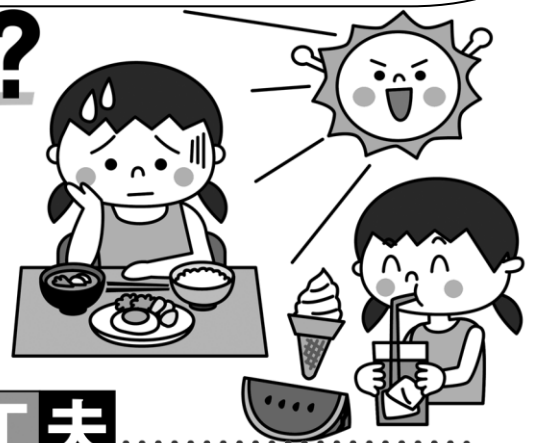
7月のワンダフル給食は、
15(金) 元気もりもり丼、トマトとじゅんさいの吸い物風、
果物(すいか)、牛乳です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください！

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。つつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものばかりとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物は、だ液成分の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜



青じそ しょうが
にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物



お酢 梅干し
レモン

食事の彩りを意識！

「美味しそう」と思う見た目も大切です。赤・黄・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷く等、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。




7月の給食目標
「残さず食べよう。」

7月の食に関する指導目標
「暑さに負けない体をつくろう。」

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4> 	<h4>日差しを避ける</h4> 	<h4>水分・塩分補給</h4> 	<h4>体調を整える</h4> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

もっと！野菜を食べよう

皆さん野菜は好きですか。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g(小鉢の野菜料理5つ分)以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。生野菜を350g食べようとすると難しいですが、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べやすくなります。今より1品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



キャベツミックス
冷凍 かぼちゃ

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

今月のクイズ

問題：夏に美味しいお魚に関するクイズです。それぞれ何の魚のことを指しているでしょう？

- ① たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っています。釣り上げるとすぐに弱って腐りやすいため、漢字では魚へんに「弱」と書きます。
- ② 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれます。真っ白な身で、天ぷらや刺身にすると美味しいです。

先月号のクイズの答え

- ① ○…食べたか食べなかったかで相手が元気かどうかを確認する、気遣いの文化があります。
- ② ○…タピオカの粉をクレープのように焼いて、具を挟んで食べます。
- ③ ○…餃子は「子宝」や「金運」に恵まれる縁起が良い食べ物として、家族みんなで食べます。
- ④ ×…音をたてるのはマナー違反。パスタとソースをフォークに絡めて食べます。
- ⑤ ○…高い位置から何度も注ぐことで、飲みやすい温度に冷ますという意味もあります。