

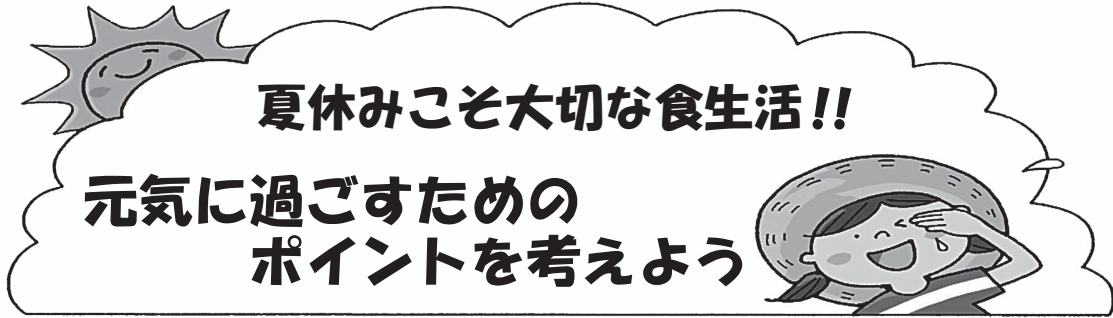
# 給食だより特集号



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

太陽の日差しがまぶしく、1年で一番暑い季節がやってきました。夏休みは、生活リズムを崩さないようにするためにも、いつも以上に家での食事についてよく考える必要があります。今回は、夏の食生活のポイントや成長期に必要な栄養素について紹介します。



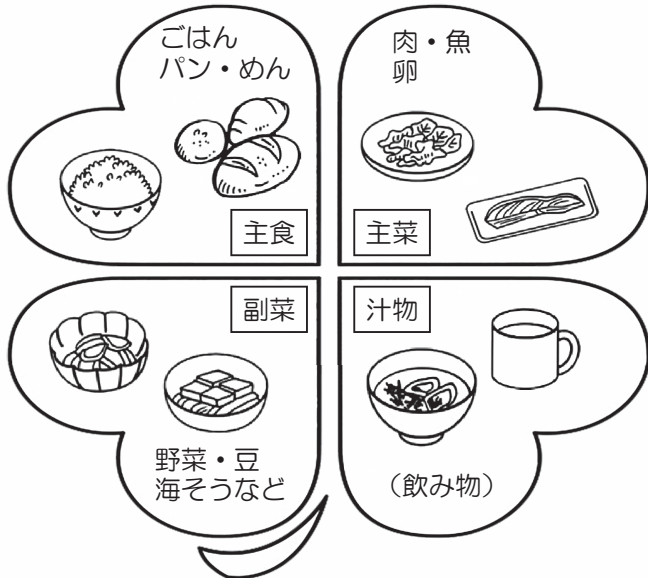
### ★元気ポイント1 生活リズムを崩さない!

夏休みも忘れずに!



朝ごはんを食べることで脳や体が目覚め、エネルギーが補給されます。夜更かしや朝寝坊をして生活リズムが崩れてしまうと、体内時計は乱れ、立て直すのが大変になります。夏休み中も早寝早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べ、生活リズムを崩さないようにしましょう。

### ★元気ポイント2 暑い時こそ、しっかり食べて夏バテ予防!



暑い夏にそうめんなどのさっぱりとした主食だけの食事をしていると、夏バテの原因にもなります。めん類やごはん、パンなどの主食だけでなく、主菜や副菜、汁物をプラスして栄養バランスを整えることを意識しましょう。

特に成長期であるみなさんは、たんぱく質、カルシウム、鉄を多く含む食品をとることを心がけましょう。

### ★元気ポイント3 水分補給は「こまめに、少しずつ」

冷房の効いた室内でも水分補給は必要です。この場合、水や麦茶が適切です。少量ずつこまめに飲むことで体内の水分量が安定し、代謝が活発になります。一方、屋外での活動の際は、ミネラルを含むスポーツ飲料や経口補水液を上手に活用しましょう。甘いジュースや清涼飲料水は、糖分のとりすぎになるので飲み過ぎに注意しましょう。

のどがかわく前に!





## カルシウム貯金、夏休みも続けてね!



成長期であるみなさんは、骨にカルシウムをたくさん蓄えることができる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分にとって丈夫な体作りをしましょう。

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減り、カルシウムの摂取量が不足しがちです。「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう。

### コツコツ続ける3つのコツ

1

牛乳を積極的に飲みましょう!

カルシウム吸収率!



コップ一杯(200ml)で比べると、お茶やジュースよりもたくさんカルシウムをとることができます。

2

牛乳・乳製品をいつも身近にストック!



成長期には、食事の後や間食で気軽に牛乳や乳製品がとれるよう、いつでも冷蔵庫にあるといいですね。

3

カルシウムの多い食べ物も活用しましょう!



カルシウムは、牛乳・乳製品のほかに、小魚やこまつな、ひじき、大豆、大豆製品にも多く含まれています。

カルシウムは、適度な運動と日光を浴びることで丈夫な骨になります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多いきのこなども合わせて食べるとよいでしょう。

## 鉄不足に注意しましょう!

## 成長期に意識してとりたい栄養素 ➡ 鉄

体内の鉄が不足すると、血液中のヘモグロビンが減り、全身の細胞に送る酸素が十分に行きわたらなくなり「めまい」「疲れやすい」「息切れ」などの貧血症状があらわれます。特に運動している場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われがちなので、普段の食事から鉄を多く含む食品を食べるようにしましょう。鉄が多く含まれている食品には、レバーや赤身の肉、まぐろやかつおなどの赤身の魚、あさり、こまつなやほうれんそうなどがあります。鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品と一緒にとるとよいでしょう。

### 作ってみよう! 給食レシピ! こまつなは、カルシウム、鉄、ビタミンの宝庫!

#### <こまつなと豚肉の中華炒め> (4人分の材料)

- |                   |                   |                 |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| ●こまつな……半束(200g位)  | ●おろしにんにく……小さじ半分   | ●砂糖………小さじ2      |
| ●にんじん……1/3本(50g位) | ●おろししょうが……小さじ半分   | ●オイスターソース……大さじ1 |
| ●もやし………100g       | ●ねぎ………5cm位(みじん切り) | ●白ごま………小さじ1     |
| ●豚肉小間切れ…80g       | ●ごま油………小さじ2       |                 |
| ●たまご………2個         | ●酒………小さじ1         |                 |



<作り方> こまつなは4cmカット、にんじんはせん切りに切っておく。

- ①フライパンを熱しごま油で豚肉、にんにく、しょうがを香りよく炒める。
- ②にんじん、もやしを加えしんなりしてきたら、酒、砂糖、オイスターソースで味付けする。
- ③溶きたまごを流し入れ、さっくりと混ぜ合わせ、こまつな、ねぎ、白ごまを加えて火を通して出来上がり。