

しよく　い　く

# 食育だより



令和2年7月22日  
横浜市立丸山台小学校  
校長 新井篤志  
栄養職員 田中 智恵

じめじめとした梅雨があけると、暑い夏がやってきます。

暑くなると食欲不振になり、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、胃腸に負担をかけたり、空腹感を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。暑いときにこそ、栄養バランスのよい食事をしっかりとりましょう。



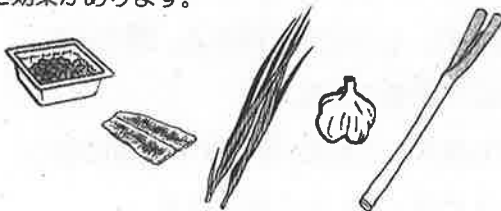
## 夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## 夏にといたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。




## 冷蔵庫に常備する飲み物

日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。



## 飲み物の糖分の量はどのくらい?

甘い飲み物にはたくさんの糖分が含まれます。糖分は、摂りすぎるとむし歯や肥満の原因になり、将来、糖尿病などの病気になりやすくなります。

スポーツドリンク	コーラ	サイダー	ミルクコーヒー	タピオカミルクティー
 500ml	 500ml	 500ml	 500ml	 約500ml (Mサイズ)
約31g (約10本分)	約55g (約18本分)	約50g (約17本分)	約54g (約18本分)	約70g (約23本分)

1日にとってもよい糖分量は、約20gです。市販の飲み物を飲むときには、栄養成分表示などを見て、糖分が含まれているかを確認しましょう。また、飲むときは、量や時間を決めましょう。

※スティックシュガー1本 = 3g SUGAR

夏休み前の給食は、7月22日(水)で終わります。休み明けは、8月24日(月)から始まります。7月と同じく、8月の給食も、新型コロナウイルス感染防止の観点から2品献立になっています。



### おためください ～ ジャがいものソテー (8月の給食より) ～

#### 【材料 (4人分)】

- ・ジャがいも 2個 (200g程度)
- ・しらたき 80g
- ・油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 1つまみ
- ・こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① しらたきを3cmに切り、ゆでる。
- ② ジャがいもを5mm程度のせん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、しらたきを炒める。塩を入れ、しらたきに下味をつける。
- ④ ジャがいもを入れて炒め、周りが半透明になったら、しょうゆ・こしょうを入れる。

ジャがいものシャキシャキ感を残してもおいしいですが、ジャがいもを粉ふきいものように角切りにして一度ゆでた後、炒めたしらたきと合わせてもおいしくいただけます。しらたきが入るので、食物繊維もとれます。

