



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.7.10(木)【No.8】

いよいよ夏休みです。楽しみにしている人も多いかもしれませんね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするこに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



## 夏休み、おやつのとれ方を考えよう！

みなさんは、どんなおやつを食べていますか？好きなものを好きなだけ食べていませんか？おやつとりすぎは砂糖(Sugar)、あぶら(Oil)、塩分(Salt)のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。

学校では、よく「おやつSOS」と名付けて指導します。おやつは生活の楽しみですが、将来、中高で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いが始まる前に、ぜひ3食の食事を補う「補食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気をつけたいものです。

「おやつ」＝「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、めやすとして1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。

Sugar  
Oil  
Salt



## ★なぜ解きチャレンジ★【解答・解説編】

1  トマト	2  きゅうり	3  かぼちゃ	4  オクラ
5  ピーマン	6  ごぼう	7  とうもろこし	8  なす

お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。

献立表に載せた問題の答えです。  
みんなわかったかな？

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

## おやつと飲み物のお話

今回は、おやつと飲み物についてのお話です。子どもたちは、おやつ＝お菓子と思っているかもしれませんが、飲み物もおやつ仲間に入るということを忘れがちになっていませんか？



### ▶「甘い飲み物」は、要注意！

ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなど、甘みのある飲み物のほとんどに砂糖が入っています。砂糖の入っている飲み物ばかり飲んでしまうと、その砂糖を薄めようとしてかえってのどがかわき、またジュースなどを飲んでしまうという悪循環になってしまいます。

このような状態を防ぐために、水や麦茶、ほうじ茶などの砂糖の入らない飲み物をメインにして、甘い飲み物は1日にコップ1杯程度にしましょう。



また、甘くない飲み物だからと牛乳ばかり飲んでいるお子さんはいませんか。牛乳ばかり飲んでいると、それだけでお腹がいっぱいになり食事にも影響が出てしまいます。個人差はありますが、1日にコップ2杯程度を目安にするとよいでしょう。

### ▶水分補給のポイント

ポイント1 のどがかわいたと感じる前に少しずつこまめに水分補給をしましょう。

一度に体に吸収される量は決まっているので、のどがかわいてからたくさんの水分をとっても、かえって吸収されにくいです。

ポイント2 きゅうりやトマト、すいかなどの野菜や果物をおやつにして、「食べる水分補給」をしましょう。

ポイント3 スポーツドリンクは、運動するときの熱中症対策として、じょうずに活用しましょう。水の代わりにいつも飲んでいると、糖分のとりすぎにつながります。



### ▶夏のおやつ おすすめレシピ

#### ヨーグルトラッシー

【材料】(1人分)  
牛乳 150cc  
ヨーグルト(無糖) 150cc  
砂糖 小さじ1  
ジャム お好みで  
水 適宜

【作り方】  
①牛乳とヨーグルトをボウルに入れ、砂糖を加えたら泡立て器でよく混ぜる。  
※お好みで、ジャムを入れてもおいしいです。

#### カフェオレ風麦茶

【材料】(1人分)  
濃い目の麦茶 100cc  
牛乳 100cc  
砂糖 小さじ1  
水 適宜

【作り方】  
①麦茶に砂糖を入れて混ぜる。  
②牛乳を注いで水を浮かべる。  
※砂糖なしでもおいしく飲めます。  
※普通の麦茶で作ると、あっさりした味になります。

#### グレープフルーツゼリー

【材料】(4人分)  
グレープフルーツ 2個 砂糖 大さじ4  
水(果汁と合わせる分) 適量  
粉ゼラチン 10g ゼラチン用の水 大さじ2

【作り方】  
①器に粉ゼラチンを入れ、水を加えてふやかす。  
②グレープフルーツをよく洗い、横半分に切って果汁を絞る。皮は器にする。  
③絞った果汁に水を加え、240ccにする。  
④③を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で加熱する。沸騰直前になったら火を止める。  
⑤④に①を加え、よくかき混ぜて溶かす。  
⑥⑤の粗熱をとって皮の器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

次号(9月号)は、「防災食」についてご紹介しします。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会