



(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和7年5月13日(火) 【No.2】



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



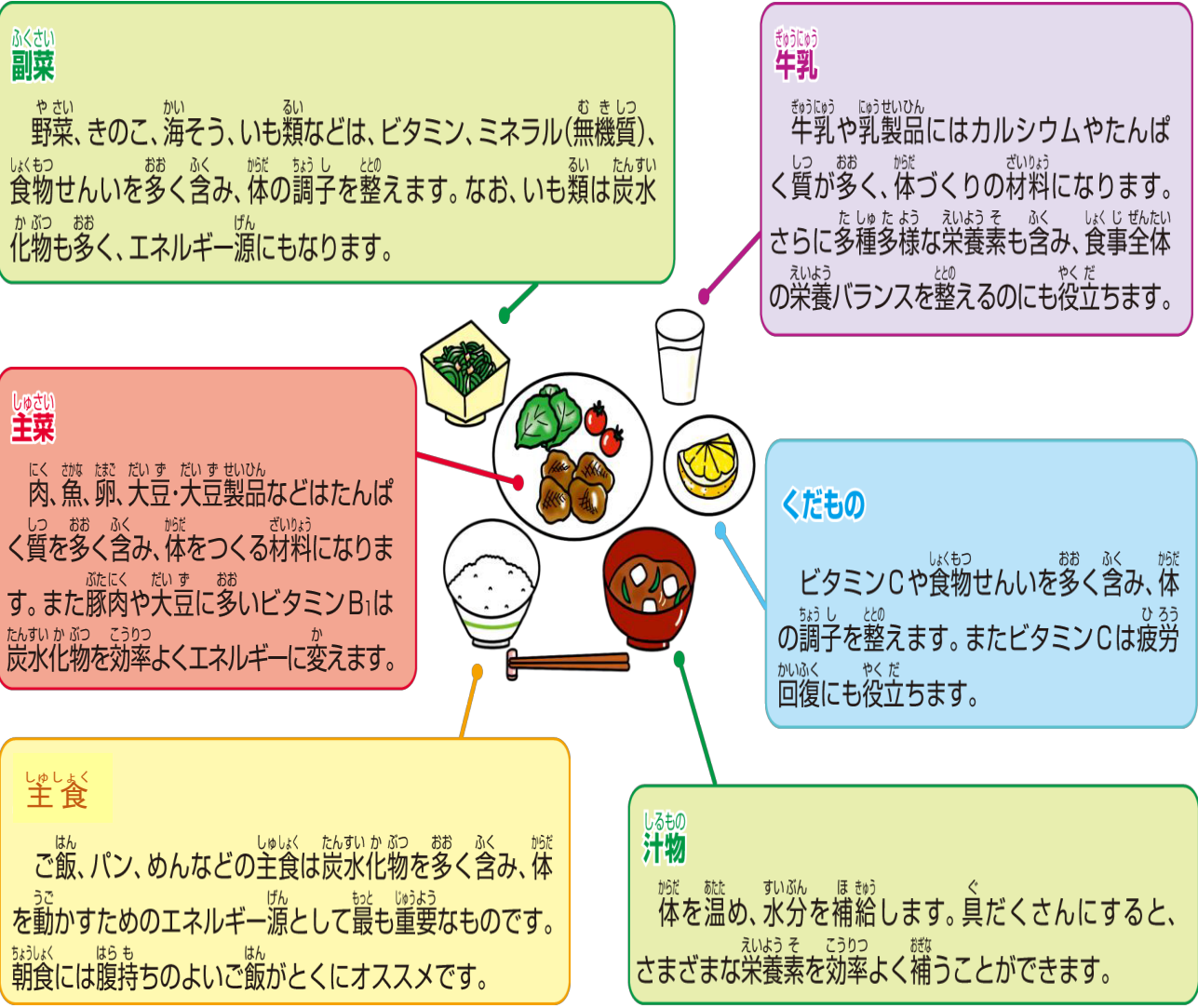
耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ!



やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究結果があるそうです。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは、成長期のカルシウム補給にもぴったりです。

うんどう えいよう 運動と栄養

活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。しっかり食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。



食事トレーニングの一環です。裏面のコラムも合わせて、おうちのひとと一緒に読んでみてくださいね♪

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



ちょっと
知りたい

運動と食事のお話

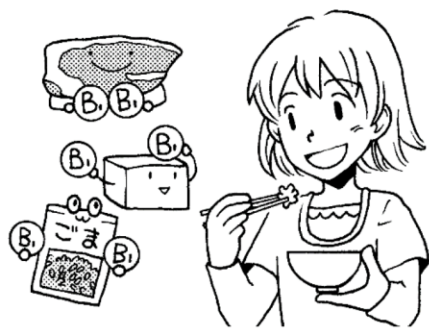


新年度が始まり、子どもたちも新たな環境の変化に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。また、日常の学校生活に加えて、運動会練習や部活動等の活動が本格化してくると、疲れも溜まりやすくなってしまいます。そこで今回のコラムでは、「運動と食事のお話」についてご紹介します。

▶疲労回復に効果的な食事とは？

体の疲労は、筋肉を動かしたときに乳酸という物質が作られ、筋肉のpHバランスが酸性に傾くことによって起こります。疲労回復のためには、十分な栄養と睡眠をとることが基本です。

そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとるのがおすすめです。疲れて食欲がないときは、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



▶貧血にも要注意！

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため、女性だけでなく男性でも貧血が起こりやすくなります。特に、スポーツをする人は、激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質もしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせ、しっかりと食べましょう。



疲労回復 おすすめレシピ

豚しゃぶにんにく ネギソース

【材料】4人分

豚バラしゃぶしゃぶ肉	… 400g	(調味料)	
にんにく	… 2かけ	砂糖	… 小さじ2
長ねぎ	… 1/2本	酢	… 大さじ2
水菜	… 1袋	濃口しょうゆ	… 大さじ2
きゅうり	… 2本	ごま油	… 大さじ2
トマト	… 2個	白いりごま	… 大さじ2

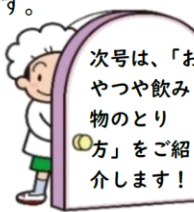
※ 豚肉とごまのビタミンB1とにんにくやねぎに含まれるアリシンの組み合わせで、疲労回復の効果が期待できるメニューです。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

【作り方】

- ① にんにく、長ねぎはみじん切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。きゅうりは千切り、トマトは半分に切ってへたを取り、薄切りにする。白いりごまは半ずりにする。
- ② ボウルに調味料とにんにく、長ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら弱火にして豚肉を一枚ずつ入れ、色が変わったらずり取り出す。
- ④ 器にトマト、きゅうり、水菜、豚肉を順に盛り付け②のたれをかける。

※ 食欲がないときでもさっぱりと食べられるのでおすすめです。



次号は、「おやつや飲み物のとり方」をご紹介します！

給食のおすすめレシピ

たんぱく質と野菜がとれる『豆乳担々スープ』

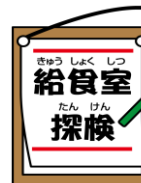
【材料】(4人分)

豚ひき肉	80g	ごま油	小さじ1
木綿豆腐	1/5丁	みそ	大さじ1
白菜	100g	中華顆粒だし	小さじ1/2
チンゲンサイ	50g	めんつゆ	大さじ1/2
たけのこ水煮	50g	酒	小さじ1
春雨(カット)	20g	すり白ごま	大さじ1
ねぎ	40g	トウバンジャン	適量
にら	20g	塩、こしょう	少々
無調整豆乳	100ml		
水	600ml程度		

※ 調味料の種類によって塩分量が異なりますので、加減しながら入れてください。

【作り方】

- ① 白菜、チンゲンサイは1cm幅、にらは2cm幅、たけのこ水煮は千切り、ねぎは斜め切りにする。木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ② ごま油で豚ひき肉を炒める。水を加え、火の通りにくい食材から煮ていく。
- ③ 無調整豆乳を入れ、沸騰させないように加熱する。
- ④ 調味料、すり白ごまを入れ、味をととのえる。



だいにんき
大人気の『きなこ揚げパン』ができるまで

