

# ランチルーム



令和5年7月

三角中学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。もうすぐ夏休みに入りますが、学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。夏休み中も元気に過ごすには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることです。夏休み中は自分で昼食を用意することもあると思います。自分なりに栄養のバランスを考えてみましょう。夏休みの食生活のポイントに気をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 夏休みの食生活のポイント ~元気に過ごすために~

### 1日3回の食事を規則正しくとろう

学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。



### 栄養のバランスを考えよう

昼ごはんを自分で選んで準備する場合は、**主食・主菜・副菜**をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

|                   |   |                   |   |                        |   |               |
|-------------------|---|-------------------|---|------------------------|---|---------------|
| <b>主食</b>         | + | <b>主菜</b>         | + | <b>副菜</b>              | + | <b>果物・乳製品</b> |
| (主にエネルギーのもとになる食品) |   | (主に体をつくるもとになる食品)  |   | (主に体の調子を整えるもとになる食品)    |   |               |
| ごはん・パン・めん類        |   | 肉・魚・卵・豆類を中心としたおかず |   | 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず |   |               |
|                   |   |                   |   |                        |   |               |

### こまめに水分補給をしよう

**水分補給**で  
熱中症予防



水分は、のどがかわく前にこまめに補給しましょう。暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少し脱水を起こします。この脱水が進むと熱中症になります。普段の水分補給は水や麦茶がよいですが、大量の汗をかくときは、スポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。

### 間食のとり方に気をつけよう

食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。**間食の量の目安は1日200kcal程度**です。

また、食事に影響しない適量を心がけて、ただただ食べずに時間を決めて食べるようにしましょう。

## 食欲増進のポイント

### 〈夏野菜プラス香味野菜〉

なす、きゅうり、トマト、インゲンなどの夏野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜を刻んだ物を少量加えてアクセントを付けます。

### 〈酸味を利用〉

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンの絞り汁をかけます。

### 〈カレー粉やにんにくを上手に〉

野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどににんにくを加えます。

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲が落ちやすくなります。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きをにぶらせ、夏バテを悪化させてしまいます。



## 作ってみませんか？

### ～豚キムチごはん～

#### 材料（4人分）

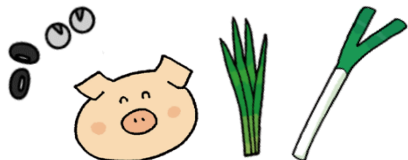
|            |       |
|------------|-------|
| 豚肉（スライス）   | 200g  |
| キャベツ       | 120g  |
| にんじん       | 中1/4本 |
| ぶなしめじ      | 1/2個  |
| ニラ         | 20g   |
| 白菜キムチ（きざみ） | 80g   |
| 赤みそ        | 大さじ1  |
| うすくちしょうゆ   | 小さじ1  |
| こいくちしょうゆ   | 小さじ1  |
| 料理酒        | 小さじ1  |
| 塩          | ひとつまみ |

給食で人気の献立です。豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が多く、ニラには硫化アリルという栄養が含まれます。どちらも疲労回復に効果的です。キムチの香辛料も食欲増進に効果的な食品です。

#### 《作り方》

- ① 肉は1口大、キャベツは大きめに切り、にんじんは短冊切り、ニラは2cm幅に切り、しめじは石づきを切っておく。
- ② 油を適量ひき、肉、キャベツ、にんじん、しめじ、ニラを炒め、火が通ったら白菜キムチと調味料を加えて炒める。
- ③ 炊き上がったご飯に混ぜ合わせて完成。  
(ごはんの上のにのせて丼ぶりにしてもいいですね)

## 疲労回復に役立つ栄養素



### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

### アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

## \*「家庭の日」のご協力ありがとうございます\*

食への関心や実践する力を高めるとともに、親子のコミュニケーションの場を増やし、家族の絆を深めていただけただけだと思います。感想の一部を紹介します。

- ・慣れない作業で騒ぎながら食事を作り上げていました。作って→食べて→片付けまでの流れを行うことで食事作りの大変さ、ありがたさを学ぶことができたと思います。
- ・買い物と一緒にいき、野菜を切る手伝いをしてくれました。普段はなかなか一緒にする機会がないので楽しくできました。
- ・食事作りを全てしてくれ、片付けも分担しながら最後までしてくれました。夏休みに入るので、家事を少しでも覚えてくれたらと思います。
- ・食事中に学校のことなどをよく話してくれるので、様子がわかり安心します。これからも家族そろっての食事の時間を大切にしたいです。

## 食の体験を広げよう！

野菜の栽培・観察をする、家族の食事を作る、地域の行事食を調べるなど、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。

夏休みは様々なことに挑戦する絶好の機会です。料理をするときは、おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

