

5月 食育だより

令和5年5月
川口市立十二月田小学校

☆毎月19日は食育の日☆

新年度が始まってひと月がたちます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ 汗をかく習慣を身に付けよう!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪オニオンスープ♪ (4月献立より:旬のたまねぎを使ったスープです。)

- 【材料4人分】
- ・ベーコン ・・・ 40g
 - ・にんじん ・・・ 80g
 - ・たまねぎ ・・・ 35g
 - ・オリーブ油 ・・・ 2g
 - ・食・こしょう ・・・ 少々
 - ・コンソメのもと ・・・ 4g
 - ・しょうゆ ・・・ 6g
 - ・乾燥パセリ ・・・ 少々
 - ・水 ・・・ 640cc

- 【作り方】
- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切りにする。
 - ② 鍋にオリーブ油を引き材料を炒める。
 - ③ 水・調味料を加えて、味を調える。

※ 調味料等ご家庭で調節をしてください。
たまねぎの半量程度、予めよく炒めてから作ると、甘味が増します。





元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんきに すごすためには、しょくじ すいみん をしっかりとることがきほんです。
 とくに 1 日の 始まりの 食事である「朝ごはん」は、ねむっていたのう からだ をめざめ
 させ、活動をはじめるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズム
 を 整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
-------------------------	------------------------	----------------	----------------	-----------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかも
 かもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・
 魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなりま
 す。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを
 食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

+ 汁物

野菜の
みそ汁
野菜
スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

