



食育だより

7月

令和6年7月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「暑さに負けない食事をしよう。」



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。青森の夏も昔にくらべると、どんどん暑くなってきました。そんな暑さにも負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないような、いろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいますが、夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われているお飲み物も気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



砂糖の量はどのくらい？



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残したまま時間がたつと、ペットボトルの中で細菌がどんどん増えてしまいます。とくにあまい飲み物は細菌も大好きです。ペットボトル飲料は開けたら早めに飲みきりましょう。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

- こまめに水分補給をしよう**
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。
- 栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。
- 温かい食べ物をとろう**
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。
- しっかり睡眠をとろう**
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。
- 軽い運動や入浴で汗をかこう**
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

- 見直そう！間食のとり方**
- 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、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をと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。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

令和6年度学校給食レシピコンテスト



食に興味・関心を持ってもらうため、コンテストを開催するよ！
県産品を使ったオリジナルのレシピを送ってね！

応募締め切り：令和6年9月24日（火）必着

青森県内の小学校・中学校・特別支援学校の児童生徒なら、どなたでも応募できます。

レシピの条件

- 1 青森県産の食材を使い、各家庭や学校給食でも提供できるレシピであること。
- 2 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること。
「とり肉、サケ・マス、ほたて、にんじん、牛乳、りんご」

栄養教諭等がレシピを再現して、審査委員がおいしさや創意工夫等を審査します。
小学校・中学校・特別支援学校の各部門
最優秀賞（1点）、優秀賞（数点）には、
賞状、副賞（県産食材）を授与します。
入賞レシピは、県教育委員会ホームページ、県学校給食会ホームページ等で紹介します。
※応募用紙は、『青森県学校給食会ホームページ』からダウンロードすることもできます。

チャレンジしてみませんか？

青森県では、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するため、青森県産の食材を使った、家庭でも調理ができ、学校給食でも提供できる料理を募集しています。青森県内の児童生徒であれば誰でも参加・応募できますので、興味のある人はぜひチャレンジしてみませんか？
※個人の参加だけでなく、グループでの参加も可能です。

昨年度の入賞レシピもこちらからご覧いただけます。夏休み、親子で作ってみるのもおすすめですよ！



★ 応募やコンテストの内容に関するお問い合わせ ★

鶴田町学校給食センター ☎：0173-22-3171
担当：栄養教諭 浜山 京子