

# 食ひとは人よを良くする



2020. 夏休み

北中学校 食育だより

発行 栄養教諭 加藤

## 夏を元気に乗り切るために

## きたちゅう 夏休みの食生活

今年の夏休みは短いですが、短いからこそ有意義な時間を過ごすためにも、しっかりと体調管理をして過ごしましょう。

### き 規則正しく食べる

決まった時間に食事をするように心がけましょう。  
普段の生活リズムを保つように！  
夜食はできるだけ控えるようにしましょう。



### た 食べすぎ、飲みすぎに気をつける

冷たいもの(アイスクリームやジュースなど)をとりすぎると、おなかの調子が悪くなったり、食欲がなくなり、夏ばてにつながります。



### ち 朝食をしっかりと食べる

夏休み中も早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。  
「パンと飲み物だけ」ではなく、おかずやサラダ・くだものなどもしっかりと食べるようにしましょう。



### ゆ ゆっくりよくかんで食べる

よくかまずに飲み込むと、消化が悪くなり、胃腸に負担がかかってしまいます。ゆっくり、よくかんで食べることで消化吸収がよくなり、肥満予防やむし歯を防ぐこともできます。



### う 運動前・運動中・運動後に水分をとる

汗で大量の水分が失われると、めまいや筋肉のけいれんが起き、悪化すると熱中症になります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。部屋の中でも熱中症に気をつけましょう。



## 食欲がないときには…

- めん類や丼物など1品で主食・主菜・副菜をとることができるように工夫してみましょう。
- 肉や魚などは切り身よりもひき肉や缶詰などのほぐし身の方が食べやすいです。
- 豆腐や卵などののどごしのよい食品でたんぱく質を取ることができます。
- 香辛料（とうがらし・わさび・からし・こしょうなど）やかんきつ類（レモン・ゆずなど）、香味野菜（にんにく・ねぎなど）、酸味のある食品（梅干し・酢など）を使うと食欲がでます。
- カレー・スパゲティソース・ポトフなど汁物に野菜や肉類を入れると、主菜・副菜がとりやすく、比較的消化もよいので食べやすくなります。

### トマトとツナの薬味たっぷりそうめん

#### 材料(2人分)

そうめん	2束
ツナ(缶)	1缶
トマト	1個
きゅうり	1/2本
オクラ	3本
しそ	5枚
青ねぎ	3本
かつお節	1パック
マヨネーズ	大さじ2
白ごま	適量
めんつゆ (3倍濃縮)	100cc
水	100cc



#### 作り方

- ① トマトは1cm角、きゅうりはせん切り、しそはせん切り、青ねぎは小口切り、オクラは熱湯でさっとゆで、輪切りにする。ツナは油をきり、マヨネーズをあわす。
- ② そうめんは熱湯でゆで、水にさらし、ぬめりをとる。
- ③ めんつゆと水をあわす。
- ④ 器にそうめんを入れ、①の具材をのせ、③のめんつゆをかけ、かつお節・白ごまをのせてできあがり。



夏のやさいやくだもの名前をさがしてみましょう。全部で 28個

- ①たて・よこだけ(ななめはダメ) ②同じ字は2回まで使えます。



ば	く	ろ	け	か	さ	れ	た	す	ね	お	じ	や	い	ご	り
ば	な	な	な	す	き	ゆ	う	り	り	く	な	か	み	ぼ	ん
ぷ	り	た	ね	る	う	る	じ	い	が	ら	っ	き	よ	う	み
り	ん	ぺ	く	か	ぼ	ち	ゃ	し	し	と	う	る	う	る	ば
か	ん	ご	た	ぎ	ん	ぼ	が	そ	よ	う	と	う	が	ん	く
あ	ご	び	り	ご	た	ろ	い	ん	う	い	ず	っ	き	一	に
び	一	ま	ん	さ	と	い	も	げ	が	ま	わ	き	え	く	ん
ま	や	ち	じ	さ	ま	つ	す	こ	す	こ	と	一	だ	ま	に
ん	一	に	こ	げ	と	う	も	ろ	こ	し	ま	ろ	ま	け	く
と	る	も	も	ん	こ	ろ	も	ろ	へ	い	や	お	め	ろ	ん

