



食育だより 7月号



五日市南地区学校給食センター

蒸し暑い日が続く、食欲が落ちてくる時期です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切りましょう。

じょうずに 水分補給

夏は汗をたくさんかくので、つい甘い清涼飲料を飲みすぎてしまいます。しかし、これはエネルギーのとりすぎとなるのでよくありません。また、汗をかいたまま何も飲まないのも熱中症の原因となり、とても危険です。どのように水分補給すればよいのでしょうか。

何を飲んでもいいの？

汗をたくさんかいた後はミネラルを含むスポーツ飲料も良いですが、水分補給を目的とする場合は、糖分を含まない水やお茶がおすすです。



スポーツ飲料も、飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまうので気をつけましょう。

甘さひかえめ！ スポーツ飲料の作り方

水	1リットル
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
レモン果汁	大さじ2

自分で作ることで甘さを調節できます。砂糖をはちみつに変えても良いですよ。

水分の役割

- ① 栄養素などを体の細胞に運ぶ。
- ② 体の中の老廃物を尿として出す。
- ③ 汗を出して体温を調節する。



ノンカロリーだからたくさん飲んでも大丈夫？

国の基準で、100mlあたり5kcal未満なら「ノンカロリー」と表示できるようになっているため、「ノンカロリー」と表示してあっても、カロリーがゼロとは限りません。

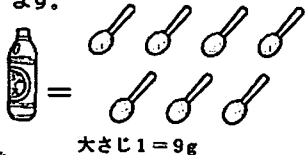
また、砂糖以外の甘味料で甘さを出しているものは、とりすぎるとお腹がゆるくなってしまうことがあるので、飲みすぎないよう注意が必要です。

清涼飲料の飲みすぎを防ぐためには？

ペットボトルに口をつけてそのまま飲むのではなく、コップに注ぎ分けたり、容量の少ないものを選んだりすると良いです。

ちなみに 甘い清涼飲料に含まれる砂糖の量は・・・

ジュース1本(500ml)に、多いもので約60gの砂糖が含まれています。



大さじ1=9g



給食メニュー情報

食品構成

食品構成とは、栄養量を充足させるためにどの食品をどのくらい使用したらよいかという目安です。学校給食では、食品構成の値を見て食品が偏らないように、ひと月分の献立に使用する食材の種類や量を決めています。

<給食1食分>

食品群	センター中学校基準値
パン	14
精白米	84
牛乳	206
芋及びでん粉	28.5
豆類	2.4
豆製品	17.4
魚介類	20
小魚類	2.4
獣鳥肉類	31
卵類	8.6
緑黄色野菜	37.2
その他の野菜	68.2
果実類	20

センター学校給食食品構成(中学校より抜粋)

成長期に必要なカルシウム量を確保するため、毎日つけています。

カルシウムや食物繊維の供給源として大切な食材です。

お肉が多すぎていないかな？

野菜はちゃんととれているかな？

パン:週1回 米飯:週4回
一食分のエネルギーのうち、約50%をパンまたは米飯からとるようにしています。

「給食のごはんは量が多い」という声を聞きますが、栄養バランスを考えると、ちょうど良い割合なのです。

※実際にはもっと細かい食品分類となっています。(砂糖類、油脂類、種実類、藻類など)

今月の地場産物は、「安芸津じゃがいも」と「たまねぎ」です。安芸津じゃがいもは、11日(月)の「豚じゃが」に使います。たまねぎは、19日(火)の「ひろしまっこ汁」に使います。



ズっておいしい！

子どもに食べさせたい料理

給食の献立から 《ごま酢あえ》

<材料 4人分>

焼きちくわ	2/3本
ちりめんいりこ	大さじ2
切り干し大根	18g
きゅうり(大きめのもの)	1本
食塩	少々
にんじん	1/5本
酢	大さじ1.5
さとう	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5
食塩	少々
半すり白いりごま	大さじ1

- ① ちくわは輪切りにする。ちりめんいりこは湯通しをする。切り干し大根は戻して、食べやすい長さに切り、ゆでておく。きゅうりは輪切りにし、下塩をしておく。にんじんはせん切りにしてゆでておく。
- ② 〔 内の調味料を合わせておく。〕
- ③ よく冷ました材料と②の調味料、半すり白いりごまを混ぜ合わせる。