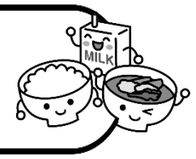
食育だより



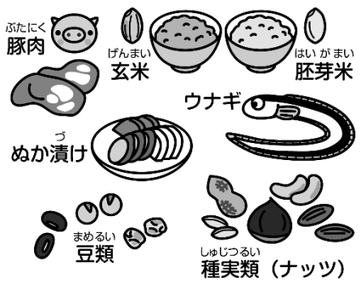
令和３年度　夏号

寄居町立学校給食センター

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

厳しい暑さが続く季節になりました。夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンＢ１不足が挙げられます。ビタミンＢ１は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンＢ１を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

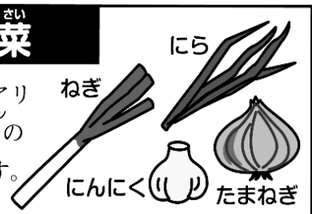
ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

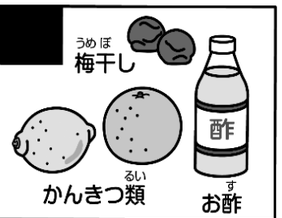
香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



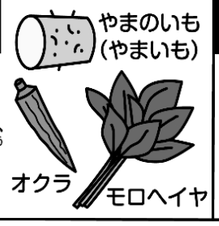
すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

給食のない日に意識してとりたい食品

スポーツの後、塾へ行っている人の中には、「夜遅く食べると太るから…」といって主食（ごはん、パン、めん）を抜いたり、「食事を早くすませたい」と肉や魚など（体をつくるもと）のおかずをそろえずに食べたりする人がときどきいるようです。でも、運動による体の疲れを早くとって、ベストコンディションで勉強もスポーツもがんばるためには、体の中で使われたものをなるべく早く体に戻してあげることが鉄則です。さらに野菜や果物もしっかりとって、糖質からエネルギーを作るときや、たんぱく質を体内で利用するときに使われるビタミン類もしっかり補うように気をつけていれば、翌日に疲れを持ち越さずにすみます。

夏は給食がお休みです。家での食事については、いつも以上に栄養のことをよく考えてとるようにしましょう。

丈夫な骨をつくろう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ１～２杯飲みましょう。

骨を丈夫にするコツ

夏休みも牛乳を忘れずに！

1 1日3回、栄養バランスのよい食事をとる。

食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足します。

2 カルシウムの多い食品をとる。

ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。

3 適度に運動をする。

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかりとる。

骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類

※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

乾燥きくらげ

乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類　納豆

牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！

ホワイトシチュー　グラタン　ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし　じゃこサラダ　切り干し大根の煮物

寄居町食育の日「私のお弁当カード」

５月の第１回「寄居町食育の日」に実施した「わたしのお弁当カード事業」には、多くの方にご参加いただきありがとうございました。お忙しい中ご協力いただき、心より感謝申し上げます。わたしのお弁当カードによせられたコメントやお弁当の写真の一部を紹介させていただきます。

11 月 5 日に実施する第２回は「家庭での食育の日」と位置付けております。家庭で児童生徒が自ら出来ることを設定して、チャレンジしていただく予定です。

☆学年ごとの目標

①小学校低学年・・・家族と**一緒にお弁当の献立を考え**ましょう。
②小学校中学年・・・家族とお弁当の献立を考えて、**一緒にお弁当箱につめて**みましょう。
③小学校高学年・・・バランスのよい献立を考え、**家族と一緒に調理して**みましょう。
④中学生・・・・・・季節や栄養バランスを考え、**自分や家族のお弁当を作って**みましょう。

男衾小学校

＜小学生より＞

・お母さんと考えました。　（１年生）
・はらぺこ青虫を作るのがとても楽しかった。また作ってみたいです。
・いろいろな野菜を使ってカラフルになるようなおかずを考えました。　（２年生）
・私はお母さんの作ってくれるお弁当がかわいくておいしいから大好きです。私も作れるようになりたいです。
・私はピーマンを切ってタネをとって細切りにしました。うまく切れたのでよかったです。
・おうちで採れた野菜をたくさん使って、バランスよいお弁当ができたと思います。（３年生）
・お弁当の絵をがんばってかきました。
・お母さんといっしょにおいしいお弁当が作れてうれしかったです。　（４年生）
・私は中学年だけど高学年ができたので次は中学生のチャレンジをしたいと思います。
・そうめんを自分で作ったり、おにぎりをひとりで作ったりしました。
・栄養バランスなどを考えて絵をかきました。　（５年生）
・家庭科の調理実習のスクランブルエッグを練習もかねてやりました。　（６年生）
・合挽肉を使ってハンバーグと肉そぼろを作った。合挽肉でいろいろな料理を作ることができておもしろかったです。
・家庭科で５大栄養素を勉強したので、バランスよくとれるように献立を考えました。家でお気に入りのおかずを自分で作ってみました。作るのがとても楽しかったのでいろいろな料理にチャレンジして上手になりたいです。

折原小学校

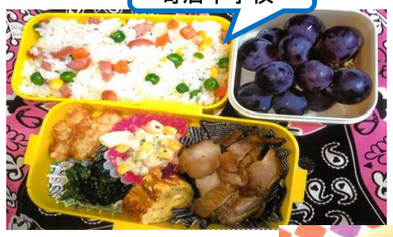
＜小学生保護者より＞

・旬を調べて、アスパラ・スナップエンドウなど一緒に選びました。全部食べてきてくれました。（１年Ｐ）
・色の並べ方もこだわって自分できれいに盛り付けられました。きれいでお野菜たっぷりに仕上がりました。（２年Ｐ）
・兄弟で一緒に作って楽しそうでした。上手に出来たので良かったです。（３年Ｐ）
・かわいいお弁当が作れました。次回は栄養の事をもっと考えた献立を作れたらもっと良くなると思います。（４年Ｐ）
・早起きをして、自ら進んで取り組んでくれました。献立を考え、実際調理もやって、満足なお弁当ができたようです。（５年Ｐ）
・一緒に献立を考え、玉子焼きは自分で作っていました。お弁当箱にも彩りを考えながらつめていました。（６年Ｐ）

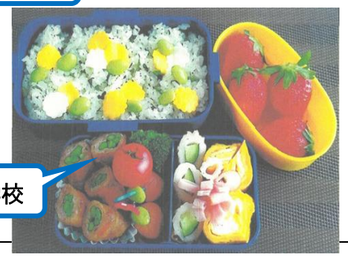
用土小学校

寄居小学校

鉢形小学校


寄居中学校

桜沢小学校


城南中学校

男衾中学校

＜中学生より＞

・細かい作業で、少し時間がかかりましたが、お弁当が完成した時、とても達成感が得られて良かったです。（２年）
・前日から野菜のカットをしておきました。色、バランスを考え食べたくなるお弁当を作った。（３年）
・お弁当が茶色くなると見た目も悪くなるので、緑や黄色をいれて、見た目を良くしました。（３年）
・初めて煮物を作ってみました。調味料の分量がむずかしかったです。今度家族に作ろうと思います。（３年）

＜中学生保護者より＞

・初めて一緒に作りました。あれこれ言いながら楽しくできました。（１年Ｐ）
・献立も栄養バランスを考えて立てていました。玉子焼きも上手につくれるようになり、詰め方もとても工夫していました。（１年Ｐ）
・時間はかかりましたが、一生懸命作っていました。（２年Ｐ）
・娘の作ったお弁当を会社に持って行きました。来年は高校生、自分のお弁当をたまには作ってくれるかと…。（３年Ｐ）
・食べたくなるように色合いを考え、一緒に早起きし、作りました。（３年Ｐ）

今回の「私のお弁当カード」へ、634 名（31.6%）の参加をいただきました。お忙しい中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

成長段階に応じて、調理ができるようになることは、生きる力を育むことに繋がっていきます。中学３年までの９年間を通じ、児童生徒が自分で考え、実行する力を家庭でも後押ししていただければと思います。今後ともよろしくお願い致します。

その他の力作については、こちらに掲載した写真と共に寄居町教育委員会教育総務課のホームページ上で７月中に、紹介する予定です。ぜひご覧ください。

URL（http://www.town.yorii.saitama.jp/soshiki/21/shokuiku.html）