

# かめかめへ

＊食育だより＊

令和2年7月・夏休み号・  
ふじみ野市学校給食センター

もうすぐ  
夏休み！









夏休みは、学校がある時に比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。今年の夏休みは、少し短くなってしまいました。だからこそ、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください！！

## おやつ

夏休み…暑いからといって、おやつにアイスクリームやジュースなどの冷たい物ばかり食べるのは避けましょう。冷たい物の摂りすぎは、胃腸の働きが弱くなり、夏バテを悪化させてしまいます。また、おやつを食べる時、スナック菓子を袋から直接食べたり、ペットボトル（2ℓや500ml等）の甘いジュースを直接口につけて飲んだりしていませんか？こんな食べ方・飲み方ではカロリーの摂り過ぎにつながります。お菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったカロリーの高い物が多いので、食べ過ぎないように十分気をつけましょう！

やってみよう！

## おやつのおみだくじゲーム！！

 <p>甘いお菓子が好き</p>	 <p>しょっぱくて脂っこいお菓子が好き</p>	 <p>おやつは量や、時間を決めて食べる</p>	 <p>好きな時間におやつを食べる</p>
 <p>病気のもとになりやすいので、量を減らしたり、量を決めて食べましょう。</p>	 <p>むし歯と太り過ぎに気を付けましょう。</p>	 <p>ごはんの時間を考えて食べましょう。</p>	 <p>これからも時間・量を考えて続けましょう。</p>

## おやつの上手なとり方 4カ条

<p><b>1 食べ過ぎない</b></p> <p>食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。</p> 	<p><b>2 時間を決める</b></p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。</p> 
<p><b>3 食べる量を決める</b></p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>  <p>例) 80g袋 半分で約200kcal</p>	<p><b>4 楽しく食べる</b></p> <p>おやつとして楽しつつ、栄養補給ができるものを選び、1日の栄養バランスをよくすることができます。</p>  <p>不足しがちなカルシウム</p> <p>ビタミンや食物繊維のとれる果物</p>



## 暑さに負けない体づくりを!



気温が高い夏は、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養のバランスのよい食事を心がけて、厳しい暑さに負けないようにしましょう！

### 暑さに打ち勝つポイント！

#### ●適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

\*暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動はやめましょう。

#### ●バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

#### ●こまめな水分補給



基本は水やお茶で水分補給をします。汗をたくさんかいたらスポーツ飲料等で塩分も補給します。

\*↓ポイント↓\*



#### ●しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意です。

#### いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



#### 何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を飲みましょう。



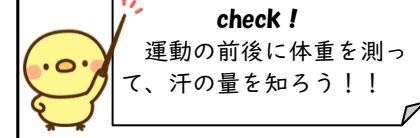
#### どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安です。



#### 運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給と、スポーツ飲料等で塩分も補給する必要があります。



**check!**  
運動の前後に体重を測って、汗の量を知ろう！！

### カリカリココア豆

【材 料】  
・炒り大豆 … 100g  
・水 … 20cc  
・砂糖 … 50g  
・純ココア … 大さじ1 (4g程度)

#### 【作り方】

- ① 砂糖とココアは合わせておく
- ② フライパンを温めて、炒り大豆を焦げない様に乾煎りする
- ③ ②とは別のフライパンに水と①を入れて弱火にかける
- ④ 砂糖を溶かしながら混ぜてココアの蜜をつくる
- ⑤ 全体がツツツと沸騰してきたら、②を入れてよく混ぜる
- ⑥ 大豆に蜜が絡まってきたら火を止めて、パラパラになるまで混ぜたら完成！

カルシウムがとれるおやつです！  
8月の給食にも登場する予定です！

\*ドロットしていますが、よく混ぜ続けることがポイントです！

☆2学期の給食は、令和2年8月24日(月)から始まります。裏面は8月分の予定献立表になります。2学期もまだまだ厳しい暑さが続きます…暑さに負けない体をつくって元気に登校しましょう！