食育だより

石岡市立八郷中学校
令和５年５月号

新年度が始まってひと月がたち、１年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。５月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていって欲しいと思います。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べる

体調を整えることで、熱中症のリスクが低くなります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとる

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水やお茶や麦茶などを飲む

一度に飲む量はコップ１杯程度が目安です。

運動をして、汗をたくさんかいた時には、水分と一緒に塩分も補給する

スポーツドリンクや経口補水液を利用してください。

給食レシピ

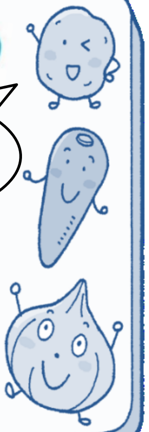
《とり肉のくわ焼き》　４人分

	とりもも肉切り身（生）	５０ｇ　４切れ
Ａ	長ねぎみじん切り	４０ｇ
Ａ	しょうゆ	大さじ１
Ａ	みりん	小さじ２
Ａ	砂糖	小さじ２
Ａ	にんにくおろし	少々

お弁当のおかずにもおすすめです。

〈作り方〉

①　Ａをボウルに混ぜておく。
②　とり肉を①に入れ，Ａに漬け込み２０分程おく。
③　②を天板に並べ，オーブン１９０℃で１８分焼く。



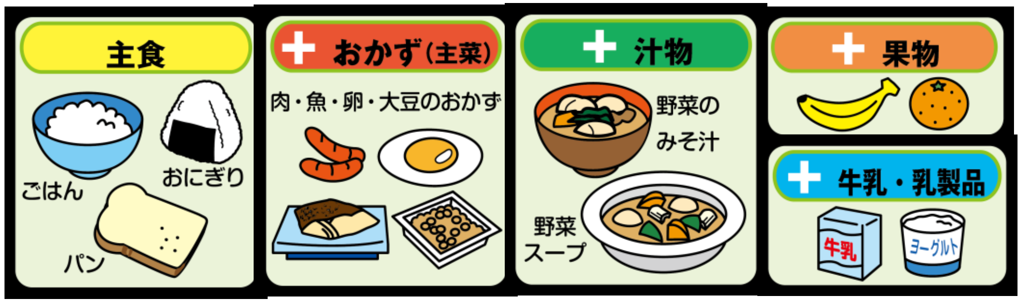
元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う

栄養バランスも意識する

朝ごはんには、何を食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。なにかと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、肉・魚・卵・大豆のおかず、野菜たっぷりの汁物という組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・　乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か１品でも食べることから始めてみてください。

前日の夕ご飯のおかずや冷凍食品などを上手に利用してみるのもいいです。