



食育だより

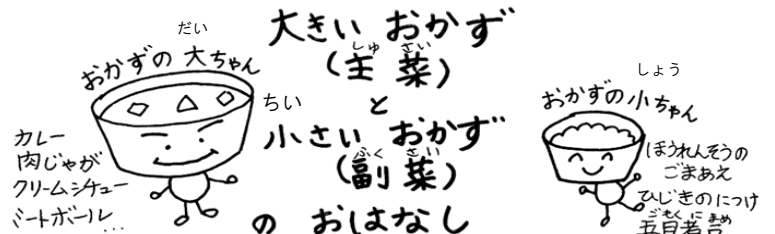
~7月号~

真砂小学校 給食部

元気いっぱい楽しい夏を過ごすためには、十分に睡眠をとる、朝ごはんをしっかり食べる、すききらいなくなんでも食(た)べることが大切(たいせつ)です。これから夏本番！夏仕様の体(からだ)に整(ととの)えましょう。

●こんげつのめあて

すききらいしないで たべよう



食べ物(たもの)は体(からだ)の中(なか)の主(おも)なはたらきによつて、3つのグループに分けることができます。

苦手(にがて)な食べ物(たもの)も、体(からだ)の中(なか)に入(はい)ると、体(からだ)のため(ため)にがんばって(ひとくち)くれます。まずは一口(ひとくち)からでいいので食(た)べてみようね。



黄のグループ
炭水化物・脂質

パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)

丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
ビタミン・無機質

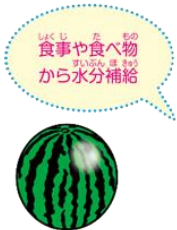
元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

水分補給は何でとるの？

私たちの体の約60~70%は水分です。水分は、汗やおしっこなどで出ていくので、その分、補う必要があります。特に暑い夏は汗を多くかいて水分が失われやすいので、不足しないようにこまめな水分補給が大切です。ふだんは水や麦茶などがおすすめです。運動して大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクも有効です。



水や麦茶で水分補給



食事や食べ物から水分補給

また、汗をかくと、水分や塩分だけでなく、ビタミンやカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などの栄養素も失われてしまいます。食事や食べ物を食べると、栄養がたっぷり入った水分が補給できます。みそ汁やスープ、水分を多く含む夏野菜やくだものを上手に活用しましょう。

寝ているときに足がつり、痛くて飛び起きちゃう…
もしかして、水分や電解質やビタミンB1不足が原因かも？！



寝ている間に足がつり、激痛で飛び起きてしまったことはありませんか？
筋肉の疲れや冷え、高学年などは成長期に起こりやすい症状ですが、水分や電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム）、ビタミンB1が不足することによっても起こります。

寝ている間も汗をかくので、寝る前にはコップ1杯位の水分を補給しましょう。また、1日3回の食事をしっかりととり、野菜や果物、海そう、牛乳、豚肉や大豆など、いろいろな食べ物を食べるようにしましょう。

トマトケチャップ

ミニトマトで「トマトケチャップ」を作ってみませんか？
香辛料（スパイス）はお好みで、全部そろわなくても大丈夫です。



8人分（出来上がり：大さじ8杯くらい）

ミニトマト	500g	タイム	…各少々
たまねぎ（おろす）	15g	シナモン	
にんにく（おろす）	3g	セージ	
さとう	大さじ2	グローブ	
塩	小さじ1		
酢	大さじ2		
ローリエの葉	1/2枚		

- ① トマトは湯むきして、ミキサーにかける。
- ② 裏ごしをして種をとりのぞく。
- ③ 強火～中火で10分煮る。
- ④ たまねぎ、にんにく、砂糖、塩、ローリエの葉を加え、煮詰める。
- ⑤ 香辛料を混ぜ、酢を加えたらひと煮立して火からおろす。ローリエの葉はとりのぞく。