



食育だより 9月号

令和2年 8月 31日

横浜市立山内小学校

残暑もまだまだ厳しいようですが、日は確実に短くなり、一歩ずつ秋に近づく季節です。食欲の秋、読書の秋、運動の秋…。いろいろな過ごし方のある季節ですが、勉強や趣味などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

おいしく食べて疲労回復!

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏場に「とてもだるい」「食欲がない」などの経験をしたことはありませんか。それは夏バテの症状がかもしれません。夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できずに起こる、さまざまな体の不調のことをいいます。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけて生活リズムを整え、夏バテを予防しましょう。

たんぱく質・ビタミン・ミネラルをしっかり摂る

夏はそうめんや冷や麦など、炭水化物にかたよった食事になりやすく、バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン、ミネラルは意識して摂るようにするとよいでしょう。また冷たいものの食べ過ぎは胃腸の働きが弱まるので注意しましょう。

夏野菜をたっぷりと

夏の太陽を浴びて育った野菜には、ビタミンやカリウムなどのミネラルが多く含まれています。お茶やスポーツドリンク等での水分補給も大切ですが、食事に旬の野菜をたっぷり取り入れてビタミンやミネラル、水分をしっかり補いましょう。

香辛料や香味野菜を活用する

唐辛子やこしょう、ターメリックなどの香辛料には、唾液や胃液の分泌を促進する働きがあるため、食欲増進効果が期待できます。また、にんにくやしょうが、ねぎ、みょうがなどの香味野菜には食欲増進の他、発汗促進効果も期待できます。

ビタミンB群でスタミナアップ

豚肉やレバー、うなぎ、まぐろ、かつお、大豆製品等に多く含まれるビタミンB群。ビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。また、にんにくやねぎなど、アリシンを含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。

金曜“夏バテ予防”弁当

バランスのよい食事で暑さに勝つ！夏の疲れを吹き飛ばそう！

28日



- ごはん
- ビビンバの具(肉、ナムル、玉子)
- 韓国風煮物
- オイキムチ
- 春雨スープ

夏バテ予防ポイント! 韓国料理に欠かせない調味料「トウバンジャン」や「コチジャン」を使ってビビンバの味付けをしました。どちらの調味料にも入っている唐辛子に含まれる成分「カプサイジン」には肥満抑制作用もあります。

4日



- ソフトフランス
- 横浜ブギナボリタン
- チキンサラダ
- ミックスフルーツ
- じゃが芋と人参のスープ

夏バテ予防ポイント! 横浜ブギナボリタンには、トマトやズッキーニなどの夏野菜がふんだんに使われています。野菜が苦手な人にもおいしく食べてもらえるように、じっくりコトコト煮込んでうま味を凝縮させ、ウィンナーをたっぷり加えて作りました。

11日



- ごはん
- ポークカレー
- ツナサラダ
- パインのシロップ漬け
- しょうが風味スープ

夏バテ予防ポイント! コリアンダーやクミン、カルダモンなど、香辛料がたくさん入ったカレーは、暑い夏にピッタリの料理です。今回のポークカレーは、ビタミンB1が豊富な豚肉を増量し、食べごたえのある角切り肉を使用しました。

18日



- ごはん
- 牛肉と野菜のスタミナ炒め
- きゅうりとかにかまの酢の物
- かぼちゃサラダ
- 豆腐と小松菜のみそ汁

夏バテ予防ポイント! にんにくとしょうがをたっぷり加えて作る「牛肉と野菜のスタミナ炒め」。今回は、食欲をそそり、ごはんが進むピリ辛みそ味にしました。このお弁当1食に、およそ200gの野菜を使用しており、免疫機能を高めるビタミンCがたっぷり摂れます。

25日



- ごはん
- 豚肉の生姜炒め
- 厚焼き玉子
- 青菜炒め
- ひじきの煮物
- きゅうりの梅肉和え
- 三つ葉としめじのすまし汁

夏バテ予防ポイント! 豚肉としょうがは、それぞれ夏バテ予防に効果がある食品ですが、この2つの食品を組み合わせると、さらにパワーアップします。しょうがに含まれる辛味成分「ジンゲロール」には強い殺菌力、「ショウガオール」には血液の流れをよくする働きがあります。

しんがた 新型コロナウィルスから からだ をまもるために



ウイルスから体をまもる！抵抗力(免疫力)のはなし

わたしたちの体は、細菌やウイルスなどから体をまもって健康を保つ力が備わっています。この力を抵抗力、この体の仕組みを免疫といいます。

抵抗力が高いと病気になりにくくなります。日ごろから生活リズムをくずさないようにして、抵抗力を高めておくことが大切です。

日ごろの生活をチェック！！

- 栄養バランスを考えて食事をしている
- 毎日運動をしている
- 早ね、早おきを心がけている



<<抵抗力を高める食事、4つのポイント>>

①たんぱく質をとって、じょうぶな体づくり

たんぱく質は、筋肉、皮膚、ホルモン、血液など体のいろいろな部分をつくる大切な栄養素です。不足すると皮膚や粘膜(のどや鼻のしめった部分)がよわくなり、抵抗力もよわまります。肉、魚、たまご、とうふ、牛乳などをかたよりなく食べましょう。

②食物せんいや発酵性食品で腸の調子をととのえる

腸の調子をととのえると免疫の仕組みが活発になります。食物せんいは野菜、海そう、豆類、きのこ、くだものなど、発酵性食品はヨーグルト、みそ、納豆、つけ物などです。

③カロテンやビタミンAで粘膜を強くする

粘膜(のどや鼻のしめった部分)は細菌やウイルスが体に入りこむ最初の部分です。粘膜を強くして、ウイルスが体に入るのをふせぎましょう。にんじん、かぼちゃ、こまつな、トマトなどの緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどにふくまれます。

④ビタミンCやビタミンEで免疫力を高める

ビタミンCやEは免疫の仕組みを活発にするはたらきがあります。ビタミンCは野菜やくだもの、じゃがいもなど、ビタミンEはアーモンド、小麦胚芽油、ほうれんそう、ブロッコリーなどにふくまれます。