



9月給食だより



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫



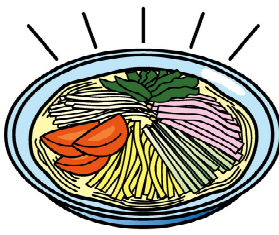
ねんね、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐためには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましよう。

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

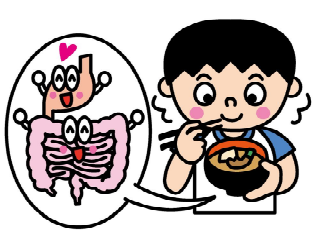
冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことが大切です。



おやつとり方3か条

①時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると

季節のおたより

夏バテ退治

夏バテちゃん

ポクたちの出番だ！

ジャジャン！冷やしうどんの完成！

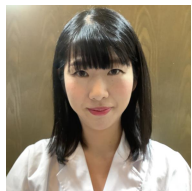
退散！

食欲のない日でも栄養バランスを大切に！

春日薬局薬剤師 難波和世先生のお話

ペットボトル症候群に注意しましょう！

夏場の暑い日は、水分の補給が大切です。ただ、ジュースやスポーツドリンクには糖質が多いので注意が必要です。大量に飲むと、血糖値が急上昇し、右のような症状で出てことがあります。



難波和世先生

こうした症状は、近年「ペットボトル症候群」と呼ばれていますが、正式には「清涼飲料水ケトアシドーシス」と言います。身体が急に酸性に傾いたということです。なぜ、酸性になるかといえば、急に血糖値が上がり過ぎたことでインスリンが十分に働けなくなってしまうことで起こります。水分が摂りなくなったら、糖分が多い飲み物は避けましょう。

尿の量や回数が増える。

さらに喉が渇き、もっと飲みたくなる。

全身がだるくなり、意識が薄れてくる。

吐き気や嘔吐、呼吸困難になる。

9月29日(火) 世界料理の日 フィリピン



『ギニリン、ニラガ』

ギニリンは、フィリピンの庶民的な家庭料理です。「ギニリン」とは、「ひき肉」という意味で、ひき肉とトマトなどの野菜を炒め煮にした煮込み料理です。ニラガとは、肉やじゃがいも、野菜などを煮込んだポトフのような優しい味付けのスープです。今回は、どちらの料理にも「ナンブラー」という、魚と塩を発酵させた調味料を使用しています。独特な風味で味に深みとアクセントを加えられることから、東南アジアでは広く使われています。フィリピンの料理を美味しくいただきます。



9月9日(水) 郷土料理の日 石川県



『あいまぜ』

あいまぜは、石川県で昔から食べられている郷土料理です。「あいまぜ」とは、「色々な食材を混ぜ合わせる」という意味があります。昔は、お祝い事や法事などが集まる日に作られることが多く、たくさんの食材を使うことで、みんなで料理を分け合って食べる大切な一品として親しまれてきました。給食では、野菜や油揚げなどを使い、栄養たっぷりに仕上げられています。また、石川県はお蕎麦作りが盛んな地域です。昔から保存がきき、料理に使いやすいことから、家庭やお寺の料理で親しまれていました。今回は花の形をしたお蕎麦をみそ汁に入れてみました。石川県の郷土料理を味わっていただきます。

