

5月 食育だより

令和5年5月
川口市立朝日西小学校
☆毎月19日は食育の日☆

今年度が始まってひと月がたちます。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、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らせていきましょう。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>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です。</p>
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もととりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?



♪オニオンスープ (4月献立おひ：旬のたまねぎを使ったスープです。)

- 【材料4人分】
- ・ベーコン …… 40g
 - ・にんじん …… 80g
 - ・たまねぎ …… 35g
 - ・オリーブ油 …… 2g
 - ・食・こしょう …… 少々
 - ・コンソメのもと …… 4g
 - ・しょうゆ …… 6g
 - ・乾燥パセリ …… 少々
 - ・水 …… 640cc

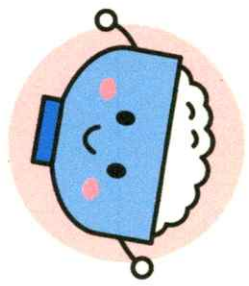
- 【作り方】
- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切りにする。
 - ② 鍋にオリーブ油を引き材料を炒める。
 - ③ 水・調味料を加えて、味を調える。

※調味料等ご家庭で調節をしてください。
たまねぎの半量程度、予めよく炒めてから作ると、甘味が増します。



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、活動を開始す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

やる気や集中力が上がる	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
やる気や集中力が上がる	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しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいます。朝ごはんには、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかず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ましょう。

<p>主食</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

