

# らんちたいむ

令和5年度7月号  
大津市教育委員会



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

## 暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明けるといよいよ夏本番、楽しみな夏休みももうすぐですね。

暑さが本格的になると体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちです。そのようなときに偏った食生活をしていると、体調を崩しやすくなります。バランスのとれた食事と規則正しい生活習慣を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

### ～ 夏を元気に過ごすための食生活 ～

#### バランスのとれた食事をしましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、栄養バランスが整いやすくなります。

特に、長い夏休み期間は生活リズムが不規則になりがちです。夏バテにならないようしっかりと食事を取りましょう。



#### 旬の夏野菜を食べましょう

夏野菜には、ビタミン類が多く含まれています。また、水分やカリウムも含まれていて、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。きゅうりやなす、トマトなど旬の野菜を毎日の食事に取り入れてみましょう。



#### 上手に水分補給をしましょう

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調整します。水分は少しずつこまめにとりましょう。

#### 【水分補給は何を飲む？】

普段は水やお茶などにしましょう。汗を多くかくときは、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。しかし、清涼飲料水には糖分が多く含まれているものもあるので、飲む量に気をつけましょう。



#### たんぱく質をとりましょう

夏は、そうめんなどの麺類だけを食べる機会が多くなっていませんか？麺類だけではスタミナが不足してしまいます。夏は体力を消耗しやすいので、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを一緒にとりましょう。



# ～ 間食のとり方について ～

間食は、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとり過ぎで肥満や生活習慣病の原因になります。間食は、足りない栄養素を補うための食事ですが、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。食べる際には、内容や分量など決まりをつくるようにしましょう。

## 時間と量を決めて食べましょう



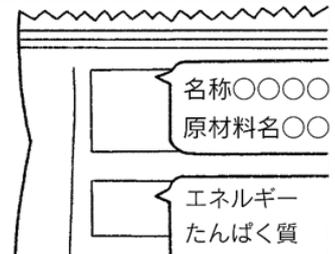
## 不足しがちな栄養素をとりましょう

カルシウム・鉄・食物繊維・ビタミン類などを補える野菜や果物、牛乳・乳製品を選びましょう。



## 食品表示を見ながら食品を選びましょう

市販の菓子などを選ぶ時は、原材料名や栄養成分表示を確認しましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。



(参考) 厚生労働省ホームページ、食育ブック・新食育ブック 少年写真新聞社



## 給食のおすすめレシピ 夏野菜のポトフ



### 材料（小学校中学年）約4人分

鶏肉	40g
じゃがいも	100g
かぼちゃ	80g
ズッキーニ	40g
えだまめ（むき身）	20g
たまねぎ	120g
にんじん	60g
油	小さじ½
コンソメ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	400ml

### 作り方

- ① 鶏肉、じゃがいも、かぼちゃは一口大に切る。にんじん、ズッキーニはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、定量の水、コンソメを加え、①の野菜とえだまめ（むき身）も加え煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。



★材料は、学校給食の分量です。ご家庭で作られる時は、調味料等を調整してください。

★トマト、とうもろこし、オクラなど他の夏野菜でもおいしく作ることができます。