

7月は夏休み前の締めくくりの月です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、“早寝早起き朝ごはん”で体調をととのえて元気に登校しましょう。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

夏野菜を食べよう

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンやミネラルを多く含んでいます。また、水分も多いため「食べる水分補給」にもなります。暑さで流れ出た水分を補うには、ぴったりですね。



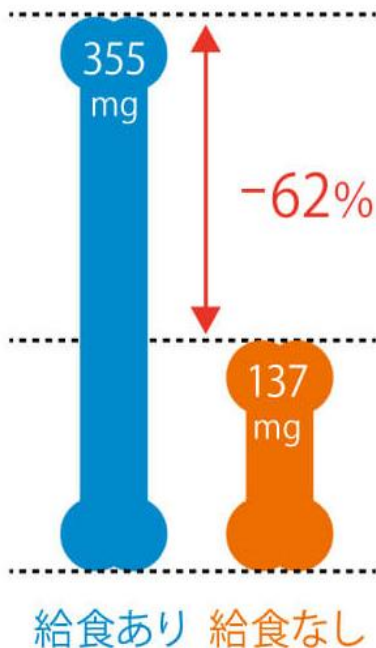
しかし残念ながら、夏野菜を苦手な人が多くいます。夏休みを利用して、おうちの人と一緒に買い物に行ったり、料理作りに参加したり、ご家庭で野菜に関わる活動をしてはいかがでしょうか。児童期は、味覚が形成される時期です。特に低学年は、一度食べて食べられなくても、調理方法を変えたり、自分が調理に関わったり、なにかのタイミングで食べられるようになることがよくあります。子供たちには、いろいろな栄養を取り入れたり、苦手なものもチャレンジしたりする気持ちをもってほしいので、ぜひご家庭でもトライしてみてください。



給食がない日も牛乳を飲もう



給食の カルシウム摂取量



左図の通り、給食がない日は、給食がある日に比べてカルシウム摂取量が 62%減少してしまいます。**児童期は毎日 600mg~1000mg のカルシウムを摂取することが推奨されています。**そのためには、手軽にカルシウムを摂取できる牛乳を飲むことをおすすめします。

しかし、新堀小学校では牛乳を苦手とする児童が多いのが現状です。牛乳は、児童期に必要なカルシウムなどの栄養を手軽に摂取することができ、体への吸収率がよいので、ぜひ摂取してほしい食品です。アレルギー等で乳製品を摂取することができない方は、青菜や小魚、大豆などからカルシウム等の栄養素を充足できるよう、バランスのよい食事を心がけましょう。



牛乳コップ1杯(200ml)と同量のカルシウムをとるためには、

- 小松菜のおひたし：2皿
 - 焼きししゃも：4.5匹
 - 納豆：5パック(1個50g)
- ※様々な食品から栄養を取りましょう。

出展：「小学5年生の学校給食のある日とない日の食事摂取量と食事区分別の比較(2010)」より男女児82名の平均値

オススメ★わらびもち風ミルクもち



【材料(2人分)】

牛乳 200ml
砂糖 大さじ2
片栗粉 40g
きなこ 適量

【作り方】

- ①なべに牛乳・砂糖・片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせます。弱火にし、へらでかき混ぜながらゆっくり煮ます。なべ底が見えたら、焦げ付かないように手早く混ぜて、全体がひとまとまりになるように練ります。
- ②ラップを敷いた容器(バット等)に①を入れ、あら熱をとります。
- ③あら熱がとれたら全体にきなこをまぶし一口大に切ります。(包丁につきにくくなります)器に盛り付け、きなこをかけて仕上げます。

【森永乳業レシピ参照】

ひとくちメモ カルシウムもとれ、お子さんのおやつにおすすめです。抹茶やココア、ジャム等を加えたアレンジもおすすめです。



「森永乳業レシピ」には他にも、牛乳を使って減塩レシピ、牛乳を使ったミルク和食、牛乳以外にスキムミルクやチーズ、ヨーグルトを使用した熱中症におすすめなクールダウンレシピなど、多数のレシピが掲載されています。ぜひご活用ください。