

食育だより

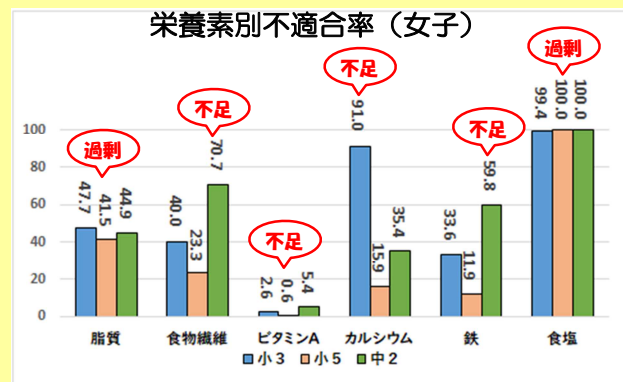
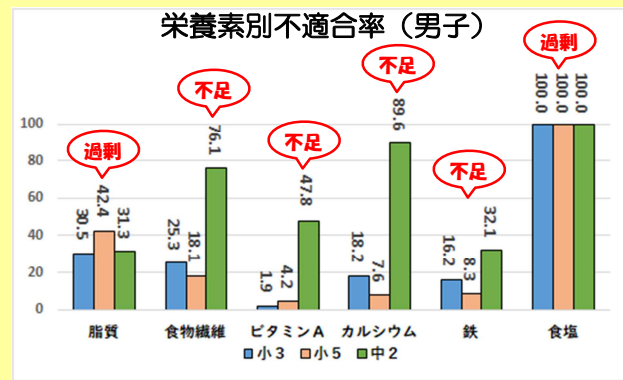


令和5年度 No.3 (7月発行)
潮来市立学校給食センター

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症予防が大切です。しっかりとした食事とこまめな水分補給、適度な運動と十分な睡眠を心がけて、暑さに負けない体を作りましょう。

食事から摂取する栄養が、身体をつくれます！

子どもたちの実態です...



左のグラフは、茨城県を含む全国12県の小学校3年生、5年生、中学2年生の約1000人を対象とした食事状況調査(平成26年実施)の結果を一部抜粋したものです。食事記録を基にした1日当たりの栄養摂取量が、「日本人の食事摂取基準2020年版」で適切とされる量を達成していない(不足または過剰)割合(以下「不適合率」という。)を示しています。今回は特に、不適合率の高い栄養素を抜粋しました。

調査結果より、脂質と食塩の過剰摂取、食物繊維の摂取不足など、生活習慣病に関連する栄養素の不適合率が高いことがわかります。また、カルシウムや鉄、ビタミン類の不適合率も高く積極的な摂取が必要ながわかります。

文部科学省「学校給食摂取基準の策定について(報告)」参考

学校給食の栄養素について

給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて立てています。基準は1日の摂取量の1/3程度摂取できるように考えられています。さらに上で紹介した食事状況調査の結果が考慮されています。具体的には、1日の摂取量のうち、食塩は1/3未満で少なめに、カルシウムは半分、鉄やビタミン類は40%程度で多めに設定されています。なお、この基準は1食ごとではなく、1日や1ヶ月などの期間で達成を目指すものです。

給食センターでは、様々な食品を組み合わせて、おいしく、基準に沿う栄養価を摂取できるように努力しています。ご家庭でも、食べている食品や栄養素に偏りが無いかなどを、お子さんと一緒に見直してみましょ。



夏の食生活のポイント



7月後半から約1ヶ月間の夏休みが始まります。長い休みでは生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活で元気に暑い夏を乗り切って、楽しい夏休みにしてください。

合い言葉は、「たのしいなつやすみ」

たっぷり睡眠をとろう

睡眠不足だと体調を崩しやすくなります。7~11時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。夜更かしによる睡眠不足はさげたいですね。

どがかわいたら牛乳を飲もう



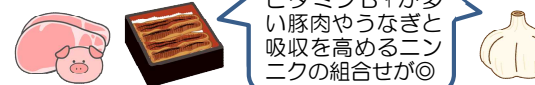
給食のない日は、ある日と比べてカルシウムの摂取量が少なくなります。給食のない日にも牛乳を飲むようにしましょう。

よくよく(食欲)増進の工夫をしよう

食事量の減少は夏バテの原因になります。夏は暑さで食欲が低下しがちです。酸味や香味野菜などを活用して、しっかり食事をとりましょう。

いろんなものを食べて栄養バランスを整えよう

同じものばかりを食べずに、様々な食品を食べましょう。主食・主菜・副菜がそろった食事が1日に2回以上あると良いです。また、食べたものをエネルギーに変換するビタミンB1を積極的にとりましょう。



ビタミンB1が多い豚肉やうなぎと吸収を高めるニンニクの組合せが◎

主食…ごはん、パン、めん類など
主菜…肉、魚、卵、大豆製品などが中心になるおかず
副菜…野菜、きのこ、海藻類などが中心となるおかずや汁物

なつやさい(夏野菜)をたっぷり食べよう

夏野菜にはビタミンが豊富です。トマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果があったり、水分補給になったりします。



つめたいものは程々にしよう

体が冷えると、消化機能の低下などの不調を招きます。冷たい食べ物や飲み物のとりすぎのほかにも、クーラーの効き過ぎに注意しましょう。

やっぱり大切! 「早寝・早起き・朝ごはん」

規則正しい生活の基本です! 休みの日でも「早寝・早起き・朝ごはん」を守って生活しましょう。

すいぶん(水分)補給を忘れずにしよう

のどの渇きは脱水のサインです。のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。水やお茶がおすすです。



みねらる(ミネラル)の不足に注意しよう

夏は知らず知らずのうちに発汗によってミネラルやビタミンが失われます。塩分(ナトリウム)や鉄の不足に注意しましょう。大量に汗をかくときは、スポーツドリンクがおすすです。