

おおきくなあれ



令和2年6月発行
第2号
東近江市教育委員会

毎月の「食育の日」のテーマ

東近江市の学校給食では、毎月、食育の日のテーマを決めて、19日前後に食育の日の献立を実施しています。今年度は下記のテーマで実施します。御家庭でもぜひ「食」についてお話してみてください。



4月 楽しく食べよう	5月 旬の味覚を味わおう(春)	6月 日本型の食事
7月 旬の味覚を味わおう(夏)	9月 夏バテ回復	10月 旬の味覚を味わおう(秋)
11月 和食の日 だしを味わおう	12月 旬の味覚を味わおう(冬)	1月 感謝して食べよう
2月 おはしを上手に使おう	3月 バランスの良い食事	

子どものころからの減塩が大切です!



食塩摂取量を減らすには...

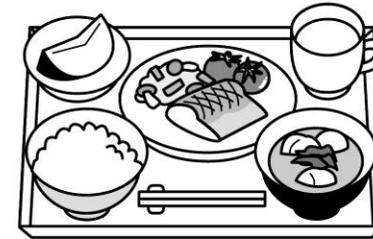
<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p> <p>約2〜3%減</p>	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p>
<p>ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる頻度を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p> <p>御家族そろって減塩を心がけてみてくださいね。</p>

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか? 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。

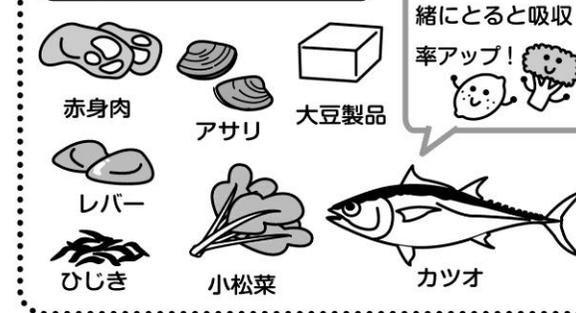


- 主食** ...主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ...主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ...主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ...ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ...カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクなどでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渴いたと感じる前に飲むこと!



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり・ゼリー飲料・果物など
激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおすすめです。



煮込みうどん・鍋料理など



6月は食育月間です。今月は世界の食文化を知ったり、味わったりすることにより、さらに和食の良さを見直してみましょう。

6月12日(金) イギリス

イギリスは、海に囲まれており、新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の約半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品などもよく食べられています。そのため「フィッシュ&チップス」や「ローストビーフ」などの伝統的なイギリス料理は、魚や肉を使ったものが多いです。

イギリスは、紅茶の国ともいわれ、1日の中にお茶を楽しむ時間があります。外がカリッとした「スコーン」やサクサクとした食感の「ショートブレッド」は、アフタヌーンティー（午後のお茶の時間）に食べる人気のお菓子です。



アフタヌーンティー



スコーン

ポテトチップスはイギリスでは「クリスプス」というよ。

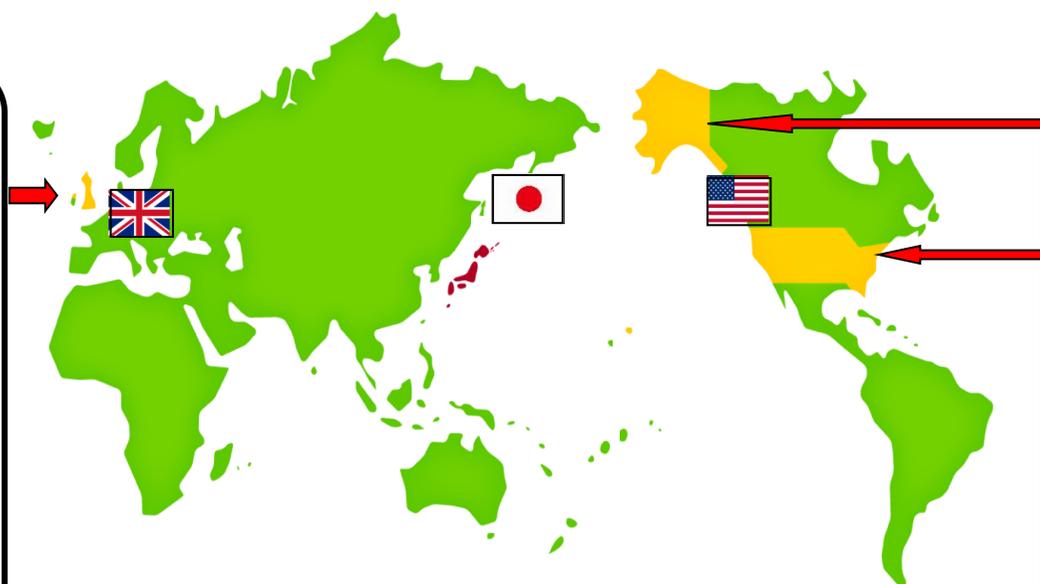


フィッシュ&チップス



ローストビーフ

ロースト料理は日曜日に食べる習慣があるので「サンデーロースト」というよ。



★ 献立 ★

食パン・牛乳・フィッシュアンドポテト・グリーンサラダ・キャロットポタージュ



フィッシュアンドポテト

フィッシュは主にタラなどの白身魚に小麦粉を卵、水またはビールで溶いた衣を付けて揚げたものです。それにフライドポテトが付いた物をイギリスでは、「フィッシュ&チップス」と言い、イギリスの代表的なファーストフードです。

★ 献立 ★

コッペパン・牛乳・ミートボール・コーンサラダ・ポークビーンズ



ポークビーンズ

アメリカの代表的な家庭料理です。アメリカでたくさんとれるトマト・大豆をたっぷり使っています。インディアンやカウボーイのアウトドア料理のなごりで、簡単に作れ、ボリュームのある料理となっています。

6月26日(金) アメリカ

広大な国アメリカでは、国土の40%を占める農地でさまざまな種類の農作物を作っています。小麦やとうもろこし、大豆、トマト、オレンジ、牛肉、乳製品が有名です。トマトケチャップやバーベキューソースで味付けされ、味が濃く、ボリュームのある料理がよく食べられています。

アメリカの家庭では食べ物をたくさん盛った大きなお皿がテーブルにどんっと並びます。そこから各自のお皿に取り分け、シェアして食べる人が多いようです。



広大な農地



アメリカの食卓の風景



ポークビーンズ

アメリカにはさまざまな国の人が移り住み、豊かな食文化をつくってきたよ。



スパゲッティ ウィズミートボール

アメリカでは、ミートボールがよく食べられているよ。

