

7月 食育だより

河内長野市学校給食会

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB₁を意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考：（一社）Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

出典：（株）健学社 食育フォーラム2024.7

世界の料理～アメリカ～



国名：アメリカ合衆国
首都：ワシントンD.C.

ガンボライス、フライドポテトサラダ、フローズンヨーグルト

アメリカ大陸には、もともとネイティブアメリカンが部族ごとに住んでいて、それぞれの文化や言語をもって暮らしていました。1492年（日本は戦国時代）に、スペイン王の支援を受けたコロンブスがアメリカ大陸を「発見」すると、イギリスをはじめ、ヨーロッパの国の人たちが移住するようになりました。そして、1776年（日本は江戸時代の中頃）、独立戦争により、アメリカ合衆国が誕生します。現在は北アメリカに48州と、アラスカ州・ハワイ州の50州からなります。

「ガンボライス」の「ガンボ」とは、「オクラ」のことです。オクラ入りのとろっとした野菜シチューをご飯にかけて食べるのが「ガンボライス」です。それぞれの家庭で、入れる具や味付けはさまざまですが、オクラをたっぷり使うことがこの料理の特徴です。本当はとてもスパイシーな料理ですが、給食では、子どもたちにも食べやすいトマト味にして、辛さも控えめにしています。

アメリカでは、ハンバーガーの付け合わせとしてフライドポテトを出すことが多く、じゃがいもをよく食べます。今回はサラダと一緒に食べられるよう、細く切ったじゃがいもを油で揚げています。

参考：（株）健学社 食育フォーラム2021.6

7月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）… 玉ねぎ・きゅうり（4日・11日使用分）・じゃが芋（11日使用分）・赤味噌