



平成30年8月28日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

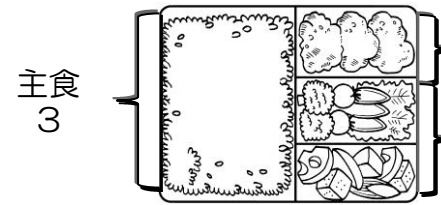
いよいよ2学期の始まりです。給食室は1学期が終わるとすぐに解体が始まり、着々と工事が進んでいます。2学期いっぱいお弁当になりご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

お弁当が始まります。
全員、お箸と水筒（水またはお茶）を持って来て下さい。



バランスの良いお弁当を考えよう！

バランスの良いお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると良いという食事法があります。



- 主菜：肉や魚、豆腐、卵などのおかず
1（例：から揚げ、煮魚、卵焼きなど）
- 副菜：野菜や芋、きのこ、海藻などのおかず
2（例：きんぴらごぼう、和え物、トマトなど）

◎お弁当作りのポイント

- ★自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
体重や身長、運動するかしないかなどによって違いますが、自分が食べきれる量を考えましょう。
- ★栄養のバランスを考える
好きなおかずばかりではなく、健康に良いのかも考えましょう。
- ★汁気、水分を切る
水分は痛む原因です。煮物などは汁気を切るか煮詰めるかしましょう。おなかやすりごまをまぶして水分を吸わせてしまうのもおすすめです。ミニトマトはへたの周りが汚れているので、へたを取って洗い、よく拭いてから詰めましょう。
- ★ばい菌が入らないように清潔に調理する
清潔な調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎりましょう。作り置きのおかずは電子レンジ等で再加熱してから詰めましょう。
- ★しっかり冷まし、すき間がないように詰める
ごはんやおかずが冷めていないと、蒸気がこもって水滴になり菌が繁殖しやすくなります。忙しい朝ですが、早めに作ってよく冷ましてから、動かないようにすき間なく詰めましょう。

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



| | |
|--|--|
| <h3>早寝・早起きをする</h3> <p>朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。</p> | <h3>決まった時間に食事をとる</h3> <p>特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。</p> |
| <h3>ビタミンB1やクエン酸で疲労回復</h3> <p>ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましよう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。</p> | <h3>ビタミンB1を多く含む食品</h3> <p>豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類</p> <p>にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！</p> |

9/1 防災の日 - 備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにましよう。

