

食育だより

令和5年夏号

けんりつ み と いとみとくべつしえんがっこう
県立水戸飯富特別支援学校

近年、猛暑日が増えて最高気温が 35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりしています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。



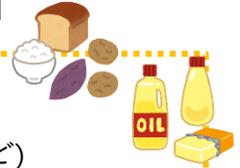
夏休みこそ重要!大切にしてほしい栄養バランス



エネルギーになる=炭水化物や脂質を多く含む食品

ごはん・パン・めん・いも類・砂糖・油脂類・種実類(ごまやアーモンドなど)

人間は生きていくだけでエネルギーを使っています。エネルギーになる食品は、食べてすぐに体のエネルギーとして使うことができるので、勉強や運動をする時に必要な食品です。摂りすぎは良くありませんが、適量をしっかりと摂りましょう。



体をつくる=たんぱく質やカルシウムなどを多く含む食品

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・海藻類

血や筋肉、骨など体のすべての組織をつくるのに必要な食品です。牛乳などに含まれているカルシウムは、子どもの時にたくさん摂っておくことで大人になっても丈夫な骨にすることができます。給食がない夏休みにも牛乳を1日コップ1杯を目安に飲みましょう。



体の調子を整える=ビタミンなどを多く含む食品

野菜類・果物類・きのこ類

病気や風邪を予防するために必要な食品です。お腹をきれいにしようとする働きもあります。ビタミンの一部は体の中でつくることができない栄養素なので食べ物から積極的に摂りましょう。夏野菜は水分を多く含んでいるので水分補給にもなります。



給食レシピ



3つすべての食品をバランスよく摂ることが大切です。組み合わせることで効果を発揮する栄養素もあるので、色々な食べ物を食べる夏にしましょう。

手作りふりかけ

〈材料〉

- しらす 35g
- ごま油 8g (小さじ1と1/2)
- 塩昆布 5g
- かつお節 25g
- 砂糖 30g (大さじ3と1/4)
- 醤油 15g (大さじ1)
- みりん 12g (小さじ2)
- いりごま 20g

〈作り方〉

- ①ごま油でしらすを炒めます。
- ②かつお節をいれてさらに炒めます。落ち着いたら塩昆布も加えます。
- ③砂糖を加えます。かたまりがなくなり、なじんだらみりんを入れます。
- ④醤油をいれます。焦げないように気をつけます。
- ⑤ごまを最後に加えて、香りが出たら完成です♪

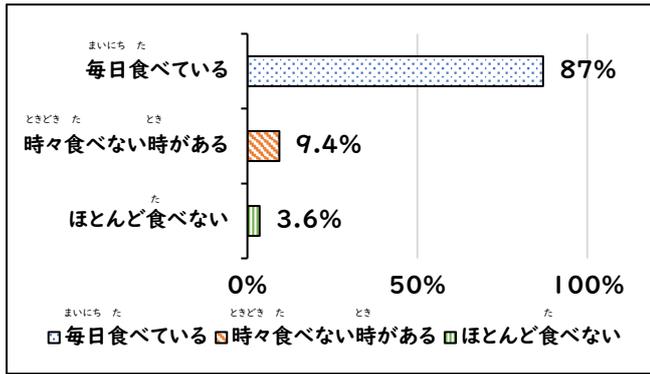


★6月の給食に登場して人気だったレシピです。

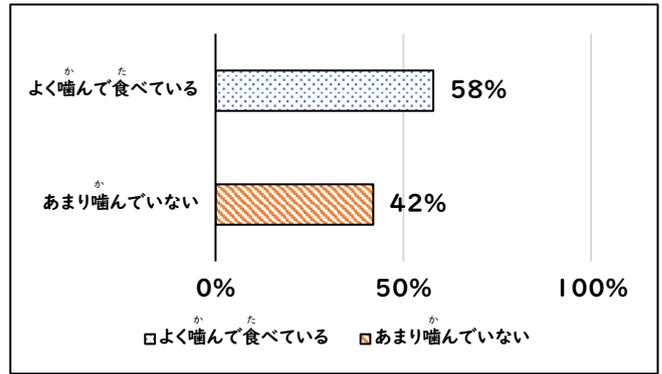
簡単に作れるのでご家庭でもぜひ作ってみてください!

せんじつ しょく かん
 先日は、食に関するアンケートへのご協力ありがとうございました。結果についてご報告いたします。

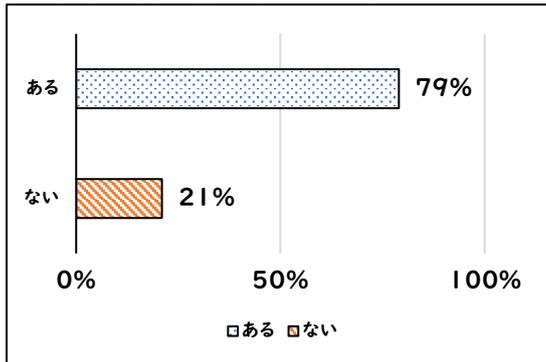
Q1 朝食を毎日食べていますか。



Q2 よく噛んで食べていますか



Q3 苦手な食べ物がありますか。

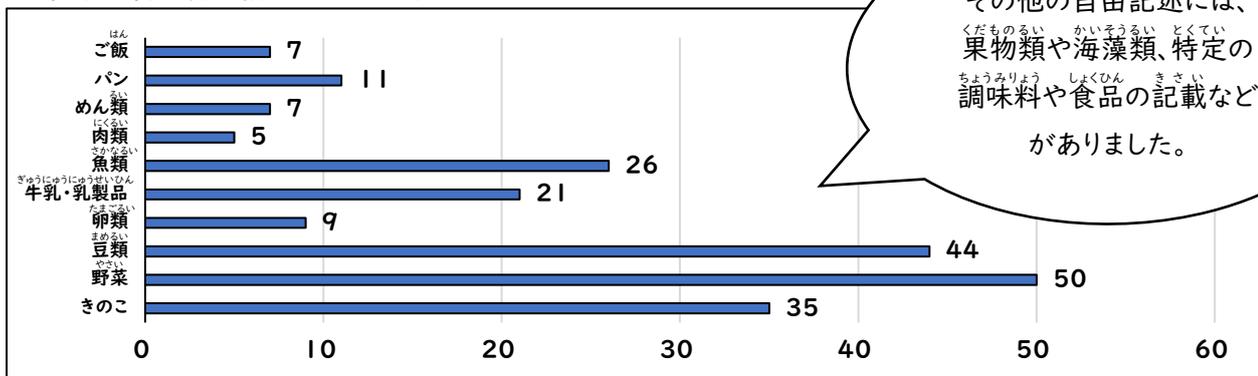


朝食は、9割以上が食べているという結果でした。朝しっかり食べることで、午前中の活動のエネルギーにつながります。時間が少ない朝でも何か口に入れる習慣をつけてもらいたいと思います。

よく噛むことは、誤嚥防止だけでなく、肥満防止や消化をよくする働きがあり、体にとってよいことがたくさんあります。食材を大きめに切る、噛み応えのある食品を取り入れるなどの工夫で噛む回数を増やすことができます。

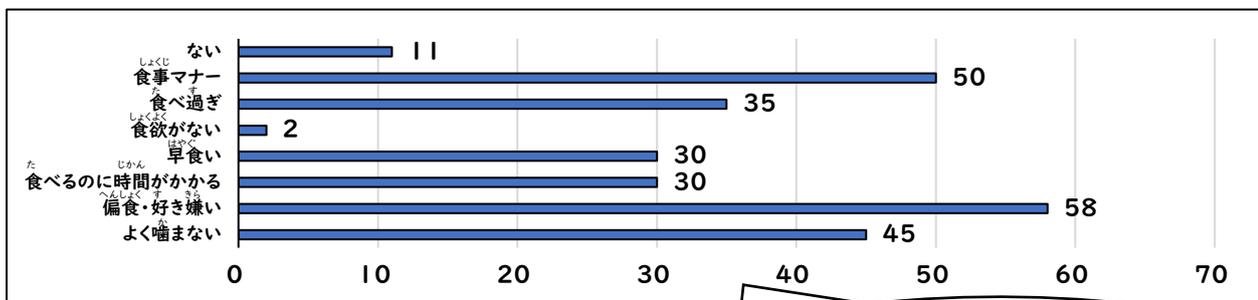
Q4 Q3で苦手な食べ物が「ある」と回答した場合

苦手な食べ物を教えてください。



その他の自由記述には、果物類や海藻類、特定の調味料や食品の記載などがありました。

Q5 お子様の食事で気になることはありますか。



その他の自由記述には、温度や食器などのこだわり、箸の使い方、噛むことや摂食嚥下について、姿勢などの記載がありました。

苦手な食べ物や気になることについては、今後の食育だよりで話題にしたり、校内の食育につなげたりしていきます。様々なご回答ありがとうございます。

★11月に2回目のアンケートを実施予定です。ご協力をよろしくお願いいたします。