



## 運動と栄養について考えよう！

5月はすべての小学校と中学校2校で運動会が行われます。練習で活発に運動をするとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。

毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に必要な栄養をかたよりなくとりやすくなります。

<p><b>副菜</b></p> <p>野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。</p>	<p><b>牛乳</b></p> <p>牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらにいろいろな栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。</p>
<p><b>主菜</b></p> <p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。あまた豚肉や大豆に多いビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。</p>	<p><b>くだもの</b></p> <p>ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。</p>
<p><b>主食</b></p> <p>ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにおススメです。</p>	<p><b>汁物</b></p> <p>体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。</p>

## ～6月15日～19日は、地場産給食週間～

### 6月18日に登場する「香味和え」のレシピを紹介します！

〈材料(4人分)〉 ※正味量

- まぐろ水煮缶・・・25g
- にんじん・・・15g
- きゅうり・・・50g
- もやし・・・70g
- ねぎ(おのだネギ三味)・・・25g
- おろししょうが・・・1g
- こいくちしょうゆ・・・8g(小さじ1・1/3)
- 砂糖・・・4g(小さじ1強)
- 酢・・・10g(小さじ2)

〈作り方〉 地場産給食週間ということで山陽小野田市で作られている「おのだネギ三味」を使っています。

1. にんじん、きゅうりは千切り、ねぎは1cmに切る。
2. 1の野菜ともやしをゆでて冷まし、水気を切っておく。
3. Aの調味料を合わせる。
4. 3に2の野菜とまぐろ水煮を混ぜ合わせる。
5. 味を見て、塩少々で味を整える。
6. お皿に盛りつけて完成！

A

ご家庭でも作ってみてください！



## 熱中症対策

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期です。体内から水分が1%失われると「のどの渇き」を感じます。

「のどの渇き」を感じたときは、すでに脱水が始まっている状態なので、できるだけのが渇く前に、水を飲むのが望ましいです。

＜飲み物は目的に合ったものを選びよう＞

### 1 早く水分補給したい

熱中症の危険予防や  
運動中の損失回復の時  
⇒イオン・糖分を含んだ飲料



食塩相当量	0.1～0.2g (100ml中)
食塩水	0.1%～0.2%
補質	エネルギー補給を 考えて 4～8%

### 2 一日を通して水分補給

⇒水、お茶を  
こまめに飲む  
目安：コップ1杯(200ml)



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？かむことは体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。給食では6月4日～10日まで歯と口の健康を考えた「かみごたえのある料理」や「丈夫な歯を作るカルシウムと吸収を助けるビタミンDが豊富な食材」が登場します。

### かむことの効果 4つのポイント

<p><b>むし歯予防</b> だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p><b>肥満を防ぐ</b> よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p><b>脳が活性化</b> かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p><b>消化吸収がよくなる</b> 食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

### かむ回数を増やすために…

<p>かみごたえのある食べ物を食べる</p>	<p>飲み物や汁物などの水分で流し込まない</p>	<p>食材を大きく切る</p>
------------------------	---------------------------	-----------------