

食育だより



夏休み号

楽しい夏休み!

令和5年(2023年)7月 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏バテを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

元気にすごそう



気をつけて! ペットボトル症候群



みなさんは、『ペットボトル症候群』という言葉を知っていますか?

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿に排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるという症状です。急性の糖尿病でもあると言われています。

WHO(世界保健機関)によると、砂糖の摂取量は『1日の総摂取カロリーの10%未満を推奨』としています。さらに、『5%未満ならより健康効果がある』とされています。1日の総摂取カロリーは人それぞれで異なりますが、平均的な成人 5%ということになり約 25g(小さじ 6 杯)程度の砂糖摂取量が望ましいということになります。サイダーやジュースを1本飲むだけで一日の推奨砂糖摂取量を超えてしまう...ということにもなりかねません。砂糖の摂りすぎは、虫歯の原因になるだけでなく、肥満・高脂血症・糖尿病など様々な病気の原因の一つとなります。

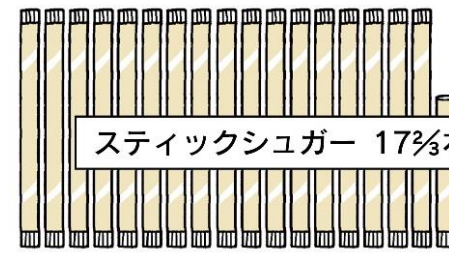
暑い夏は特に清涼飲料水はおいしく感じますが、水分補給は水や麦茶がいいですね。

ペットボトル1本にどれくらいの砂糖が入っているのか、参考にしてみてください。

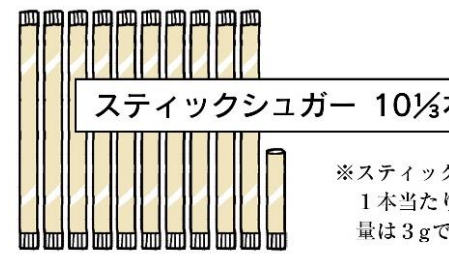
炭酸飲料も果実飲料と同じくらいの砂糖が含まれています。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL/砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

つくってみませんか? 手作りスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水1L
- ・塩1~2g
- ・砂糖40~80g
- ・レモン汁適量



すべての材料を混ぜて作りましょう。

上手に摂取するには?

間食として甘い飲み物を摂取することは楽しみでもあり、気分転換にもなります。摂取する時間や回数、食べる物の組み合わせなどを考えてみてください😊食品に記載されている栄養成分表示などを参考にしてください。(栄養成分表示は、ペットボトル1本当りの時と100ml当たりの時と異なる場合がありますので注意してください)

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

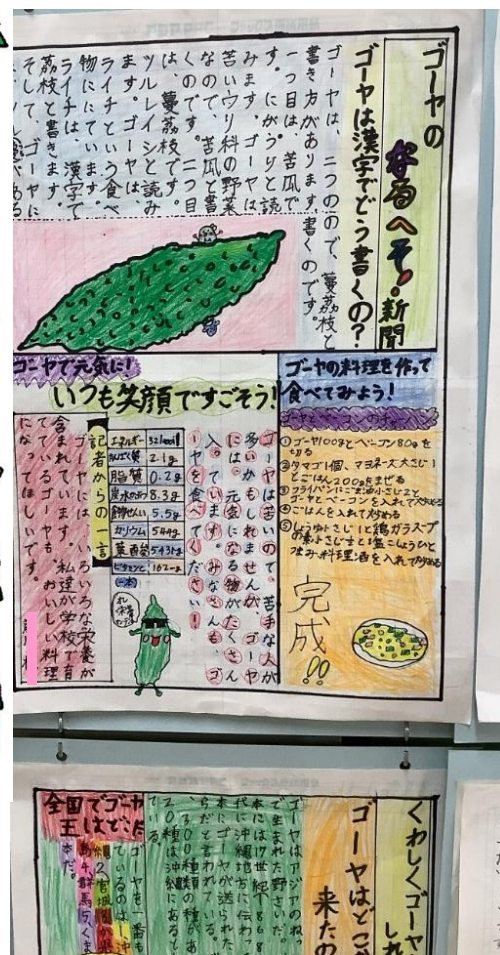
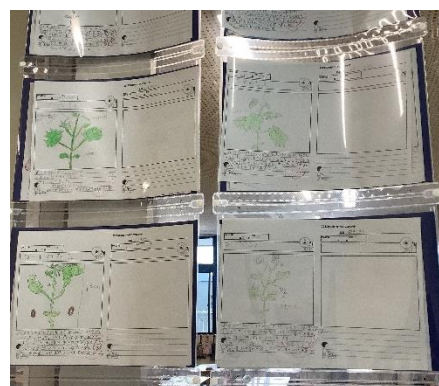


裏面に続きます



4年生ゴーヤの栽培

4年生では、総合的な学習の時間のなかで、種からゴーヤを育てています。廊下にはゴーヤのスケッチや調べ学習したゴーヤ新聞が掲示されています。

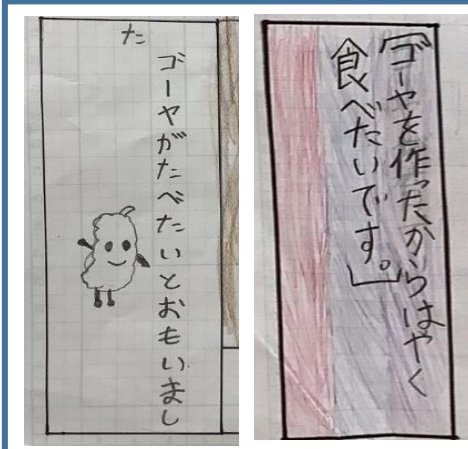
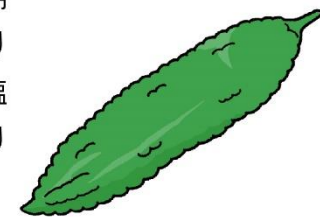


1学期の給食でもゴーヤが2回出ました。庄内さくら学園の残菜(給食の残り)は比較的少ない方なのですが…ゴーヤの献立は多く残っていました。6月23日ゴーヤのごまサラダは約35%・6月30日ゴーヤチャンプルーは約28%の残菜がありました。6月は沖縄慰霊の日があり、毎年沖縄料理を給食に出していますが、ゴーヤの献立は残ることが多いのです。切り方や調理方法をいろいろ検討しているのですが…なかなか残菜が減らない現状があります。4年生のみさんのゴーヤはどんな味が楽しみですね。

苦手な野菜 No.1!

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかり取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



2年生は夏野菜を育てていて、先日みんなで食べました。4年生のゴーヤも2学期に収穫して、みんなで調理して食べることができるといいな、と考えています。



2年生の教室前に植えられたゴーヤは黄色い花を咲かせています。夏休みの間にたくさん実ができますように。。。