

夏休み直前特集

どうする？ 子どもたちの食事と健康

長い夏休み。子どもたちの毎日の食事は、ちよつとした悩みの種ではありませんか？  
なんとか工夫して、うまく乗り切りたいですね。  
栄養教諭の山口賀子先生に、夏休み中の食事についてうかがいました。



暑くて食欲が出ない時

●夏休み、暑くて食欲がないときの工夫の仕方を教えてください。

暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌が低下し、食欲がおとろえてしまいます。こんなときに食欲が増す3つの工夫を紹介します。

①夏野菜プラス香味野菜

なす、きゅうり、トマトなどの野菜にしようが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだもの少量加えて味にアクセントをつけまます。

②酸味をつかてさっぱり料理

焼き魚や揚げ物、スープ、おひたしなどにレモンのしぼり汁やポン酢などをかけてさっぱりといただきます。

③カレー粉やんにくを上手に利用

炒め物にカレー粉加えて味を変えたり、肉料理や

ギョウザなどに、んにくをいつもより効かせたりして食欲アップをねらひましよう。

食中毒対策ってどうしたらいいの？

●暑い時期には食中毒も気になります。家庭での調理の際に気をつけたいことを教えてください。

まず、食事の前、料理をする前には、泡立てた石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

加工食品などを買う時は、賞味期限や消費期限を確かめて、購入しましよう。そして冷蔵庫に食品が入り過ぎていると、冷蔵冷凍の効率が悪くなるので整理することをすすめます。また、冷蔵庫の扉の開け閉めの回数が多かったり、空いている時間が長かったりすると庫内温度が高くなるので気をつけたいですね。

調理の時の注意点としては、食中毒を引き起こす細菌の多くは28℃～35℃ぐらいの温度で増えていきます。なるべく料理したものはすぐに食べるようにしましょう。焼肉やバーベキューなどをする時には、生肉を扱う器具は他のものと区別して使いましよう。

また、食中毒の細菌は、ジメジメした高温多湿なところで増えていきます。調理器具はいつも清潔にしてよく乾かして使うことが大切です。ふきんやスポンジなども調理後よく洗って乾かすようにしましよう。

献立の立て方が知りたい！

●子どもたちが夏休みの期間はランチメニューに悩まます。上手な献立の立て方を教えてください。

夏は暑さから食欲がなくなり、つい、冷たいソーメンやそばといったランチが多くなりがちですね。夏バテ予防には、良質のたんぱく質をしっかりとることが必要です。魚、肉、卵そして大豆・大豆製品のどれかを献立に必ず使うようにしましよう。

夏野菜のトマトやキュウリ、オクラなどは毎日でも食べられますね。切り方や盛り付け、ドレッシングなどの味を工夫して食べてほしいです。また、なすやズツ

『子どもたちの心と体を育む給食』



6月18日(木)に給食試食会が行われました。遠足中の二年生の教室をお借りして一年生の保護者55名が参加しました。

栄養教諭の山口先生の話に、参加された保護者の方は真剣に耳を傾けていました。子どもたちの楽しい時間を支える給食は、細心の配慮がされ安心して食べる事ができます。試食の時間では優しい味ながら旨味も感じられ「美味しい！」という声が多く聞かれました。



試食会の献立  
フィッシュサンド  
粉ふき芋  
パスタスープ



キーニ、ピーマンなどは、油といっしょに食べるとカロテンの吸収が良くなるので、植物性の油で炒めて食べることをすすめます。

次のページで、山口先生に教えていただいた、「夏休みにおすすめの子どものと一緒で作れるレシピ」を紹介しています。是非、参考にして作ってみてください。