食育だより

5月号

高良学校給食センター
【高良小学校＊宇栄原小学校】
TEL/FAX:098－917－3484

5月も終わりを迎えようとしています。毎週、週明けの月曜日は、欠席や遅刻も多いようで…まだまだ慣れない新しい環境にがんばって向き合っている子どもたちとご家族の姿、陰ながら応援しています☆朝起きられない、元気がない、無気力といった状態は、実は必要な栄養（エネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）が不足している症状であることが多いです。元気な毎日に栄養は必須です。まずは家族で食を見直してみましょう♪

栄養しっかりとれているかな？家族で食生活を見直してみましょう。

①朝ごはん食べていますか？

朝食を抜くと、体は低血糖になります。元気がなく、集中力もなく、ダラダラ、イライラ…これは性格ではなく、低血糖や栄養不足の症状であることが多いです。朝は1日の始まりに必要なエネルギーをとりましょう。

朝は**★とにかく手軽に、作る人が楽できる**　**★子どもたちがおいしく食べられる**
★毎日つづけられる　**★でも栄養はとる！**　がポイントです！

むずかしく考えないでOK！

毎日、笑顔でおだやかにすごすため、がんばりすぎず、家族で続けられるメニューを考えてみましょう(^^)/

基本はごはんとおみそ汁！

毎日食べるものとして、基本は、ごはんとおみそ汁がおすすめです。お米はパンに比べて血糖値の上昇がゆるやかで、甘い物への欲求やイライラなどを防ぎます。基本のごはんとおみそ汁に、手軽においしく栄養がとれる食材をプラスしていきましょう♪

たんぱく質をプラス！

忙しい朝は、火を使うのは最小限にして、手軽にとれるものがおすすめです。

たまご
たまごかけごはん
たまごやき、めだまやき
ゆでたまご…なんでも♪

ちくわ
じつは一本で
たんぱく質たっぷり！

しらす
たんぱく質と、
ビタミンDも豊富で
免疫力アップ！

ツナ、さけフレーク
魚は良質な
たんぱく質！

なっとう
あけるだけ！
マグネシウムも
たっぷり。

とうふ
食欲がなくても
つるっと
食べられますね。

油あげ
おみそしるに。
鉄分も少し
とれます。

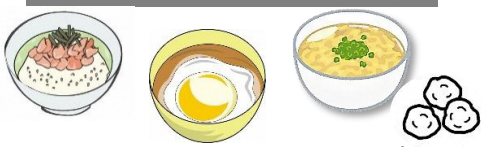
海藻類をプラス！

あおさ、わかめ、のり
おみそ汁にワカメ、
ごはんに青のり、あおさなど
ふりかけるだけ♪
足がつったり、まぶたがぴくぴく
するのは、マグネシウム不足の
症状なので、ぜひ取り入れてみて♪

パンでもOK♪

フレンチトーストやたまごサンド
たんぱく質がしっかりとれる
メニューがおすすめです。
パンはなるべく添加物少なめを
選んでみてね。
家族で作ってみるのも楽しいですね。

食べられない人は？



お茶づけ、温泉たまご、たまごスープ
ポタージュスープなど
今まで食べていなかった人は、無理せずに
食べやすいものを食べてみましょう。
市販のたまごどうふ、茶碗むしなどもおすすめ。
たんぱく質をとっていくと、少しずつ消化力も
上がっていきますよ♪梅干しなど酸味のあるものも、
胃酸を出して消化をうながします。

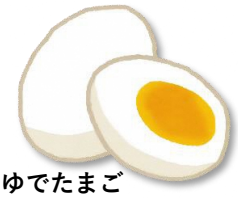
②捕食（おやつ）をとろう！「おやつ＝おかし」じゃないよ♪

子どもたちはまだまだ筋肉量も少なく、血糖値が不安定になりがちです。特に朝ごはんを抜いたり、小食な子は体を緊張させ、自律神経が交感神経優位になり、血糖値をむりやり保っているケースもあります。食事の間に捕食をとることで緊張をゆるめ、自律神経を安定させることができますよ。また、捕食は食事でとりきれない栄養を補う意味もあります。甘いお菓子やスナック菓子はさらに栄養不足を招いたり、血糖値を乱高下させるので、気を付けましょう。たまに楽しむ程度にしましょうね。

おすすめ捕食メニュー

捕食は、糖質＋たんぱく質がとれるのが理想です♪

おにぎり
（おかか、さけなど）
たんぱく質がとれる具を入れよう♪



ゆでたまご
手軽にたんぱく質、その他の栄養もバランスよくとれます♪

やきとり
え～？と思うかもしれませんが、食事でしっかりお肉が食べられなかったり、運動量が多い子には特におすすめです。

スープ
消化力が弱い子には、スープがおすすめです。クラムチャウダーなどは鉄分もとれますね。お味噌汁でもOK！

果物
消化力が弱い子は、果物もおすすめ。糖分が過剰にならないように、量は気を付けましょうね。

夕方４時ごろに血糖値が下がりやすいので、下がり始める前の、夕方３時ごろがおすすめです。

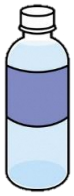
---

③ついつい飲んじゃうジュース…水分補給のしかたに気を付けよう

熱中症には水分補給は大切ですが、市販のスポーツドリンクは、人工甘味料が多く入っていたり、ミネラルの量や種類も少ないので、よけいのどが渇いたり、糖代謝に影響することもあります。また糖分が多いため、その代謝にビタミンB群が多く使われます。ビタミンB群の不足は、疲れやすくなったり、メンタルの不調にもつながります。肥満やむし歯の原因にもなりますので、飲み方には注意しましょう。また、市販のジュースやスポーツドリンクではなく、手作りもおすすめですよ♪

手作りスポーツドリンク

はちみつは純粋はちみつがおすすめ。にがりでマグネシウムをプラスしよう。



水
５００ｍｌ弱に溶かす。

はちみつ
大さじ２

レモン果汁や
シークヮーサー果汁
大さじ１

にがり
２～３滴

もしくは
自然塩
ひとつまみ

できることから、少しずつ。家族で楽しく食を整えてみましょう☺