

7月
July



給食だより

江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 西原 美和

ジメジメした梅雨も終わると、暑い夏がやってきます。そしてあともう少して皆さん待望の夏休みがやってきます。家族旅行や、夏期講習、部活動、プールに、大忙しですね。そこで一つ注意してほしいことがあります。

それは冷たい物の食べすぎ、飲みすぎです。暑いとひんやりした甘いものが欲しくなりますが、アイスやジュース、かき氷など糖分の多いものもあり、内側から体を冷やすためそこに冷たい飲み物、食べ物が大量に入ってくると、消化器官の運動が低下してしまうのです。

消化器官を含め、内臓は体温 37 度前後でその機能が効果的に発揮されます。冷たい物の摂りすぎは内臓の働きを弱め、いわゆる『夏バテ』をひどくします。摂りすぎには十分に注意しましょう。

ペットボトル症候群に要注意！



ペットボトル症候群という言葉を知っていますか？

ペットボトル症候群(ペットボトルしょうこうぐん、英: Pet Bottle Syndrome)とは、糖分を含むスポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病です。

正式名称はソフトドリンク(清涼飲料水)・ケトアシドーシス、清涼飲料水ケトシスとも呼ぶこともあります。ソフトドリンクやスポーツドリンクの急激な大量摂取だけでなく、みかんの缶詰やアイスクリームなど、糖分の多い食品の大量摂食でも発症することが報告されています。

大量の糖分を摂取することにより、血液中の糖分が増え、高血糖になることで様々な不調が出てきます。症状は「喉の渇き」「倦怠感」「体重の急激な減少」などがあります。

また、典型的な喉の乾きの症状を単純な水分不足による喉の乾きと誤認し、更に清涼飲料水を飲むことで、いっそうの悪化を招くこともあり、重篤な場合は、「多尿」「嘔吐」「腹痛」「意識混濁」「昏睡(糖尿病性昏睡)」に陥ることもあるそうです。

暑い夏には水分補給、塩分、糖分の補給は大事ですが、基本的な水分補給は、水、麦茶にして、適宜塩分、糖分補給をするように心がけましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。



いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



スポーツ飲料



オレンジジュース



コーラ



炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

セレクト給食があります♪



7月3日にはセレクト給食があります。内容は手作りツナマヨパンか、手作りベーコンチーズパンから選んでもらうようになります。どちらにするか迷ってしまいますね!

各学期毎にセレクト給食を実施していく予定なので皆さん楽しみにして下さいね♪

・**手作りツナマヨパン&オレンジ** お惣菜パンの定番といえばツナマヨ!ツナとマヨネーズって何故かおにぎりの具でも人気ですよ♪和洋どちらでもいける素晴らしい組み合わせです。

・**手作りベーコンチーズパン&バナナ** こちらもお惣菜パンとしてとても人気の高いベーコンチーズです♪老若男女問わず町のパン屋さんでも人気ですね!

夏休み、自分で食事を用意してみよう♪

夏休み、予定でいっぱいなことと思いますが、大人への第一歩、自活していくうえで必要な自炊の練習もしてみませんか?自炊や、料理の手伝いができるようになれば自分もおうちの人も助かるし良いことづくめです。簡単に栄養が摂れるレシピを載せるのでよかったら試してみてくださいね!

材料3つ!発酵無し!『フライパンでもちもちパン』

材料【ゴルフボール大 約12個分】

- ・白玉粉 100g
- ・絹ごし豆腐 200g
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・好きなシロップ、ジャム お好みで

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ合わせる
- ② ①に、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせ、生地を手でまとめる
- ③ ゴルフボールの大きさに生地を丸める
- ④ 油をしいた後、中火で温めたフライパンに生地を並べ、弱火で両面を10分ずつ焼いて完成!

※好きなシロップや、ジャムなどで食べるとおいしいです。ごまや、粉チーズを入れると栄養価アップ↑!



タンパク質が手軽に摂れる!炊飯器で簡単!『鶏むねのロールハム』

材料【ハム2本分】

- ・鶏むね肉 2枚
- ・砂糖 小さじ2杯
- ・塩 小さじ2杯

- ① 鶏むね肉の皮を取り除き、観音開きに切る。
- ② 砂糖小さじ1杯、塩小さじ1杯ずつ、2枚の鶏肉にすりこんで、ロール状に巻いていく。
- ③ 耐熱のビニール袋に入れて空気を抜き、炊飯器に入れてひたひたの水を入れて早炊きで加熱するか、水の代わりに熱湯をいれて保温モードで1時間加熱。
- ④ 中まで火が通っているか確認し、粗熱をとってから冷蔵庫に入れて保存。3日以内には食べきましょう。

※鶏むね肉は比較的安価で手に入りやすく、しっかりとタンパク質が摂れます。輪切りにして好きなソースをかけるだけでおかずの一品になりますし、夏にはそうめんや、冷やし中華、ラーメンなどのトッピングに最適です。

