

# 食育だより



梅雨が明け、青空にモクモクと雲が上がるようになると、もう本格的な夏の始まりですね。暑さとともに「食欲がわかない」「体がだるい」などの体調不良を生じやすくなります。夏こそ、規則正しい生活とバランスの取れた食生活に心がけましょう。



## 夏こそ、牛乳!



### 牛乳は栄養のカクテル!

牛乳は、カルシウムなどの無機質やたんぱく質だけでなく、五大栄養素をバランスよく含んでいます。運動後の体づくり、熱中症予防にも役立ちます。



### 体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物! 骨の成長には、日頃の運動や十分な睡眠も欠かせません。



### カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体内に吸収されやすく、成長期に骨密度を高める効果が期待できます。将来の骨粗しょう症予防にもつながります。



### 大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

カルシウムは大豆製品(豆腐・納豆・豆乳など)や、丸ごと食べることの出来るししゃもや小魚などからもとれます。小松菜やモロヘイヤなどの野菜にも多く含まれています。



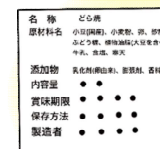
## 「食品表示」が大きく変わっています!



食品表示法が施行され、2020年から完全実施になっています。商品に記載されている食品表示を参考に、必要な食品を選択できる力を身に付けられるよう、買い物の際や家庭で、お子さんと食品表示をチェックしてみませんか?

### ●すべての加工食品に、原材料の産地が表示

新制度ではすべての加工品が対象になり、一番重い原材料の産地や製造地、国名などが表示されます。



### ●アレルギー表示のルール

個別表示が原則になりました。例えばこれまでは、「マヨネーズ」と書くと「卵」を記載する必要はなかったのですが、「マヨネーズ(大豆・卵を含む)」などの表示になっています。また、添加物にも「グルテン(小麦由来)」など、アレルゲンが表示されています。



### ●加工食品の栄養成分表示が義務化

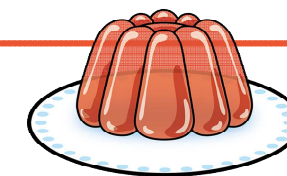
原則として、すべての消費者向けの加工食品と添加物への栄養成分表示が義務付けられました。

義務	任意(推奨)	任意(その他)
エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)で表示	飽和脂肪酸、食物繊維	糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル(無機質)類

### ●「機能性表示食品」が誕生

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に消費者庁長官に届け出を行い、安全性や機能性の根拠が消費者庁のWebサイトで公表されます。

## ♪レシピ紹介♪ すずやか夏ゼリー



#### 【材料】

- サイダー・・・500ml
- さとう・・・小さじ4(12g)
- 粉寒天・・・小さじ2(4g)
- かき氷シロップ・・・50ml

#### 【作り方】

- ①サイダーの半量をボウルに入れて、お好みのかき氷シロップを混ぜる。
- ②残りのサイダーと、さとう、粉寒天をなべに入れて火にかける。
- ③②のサイダー液を、①のボウルに静かに加えて混ぜる。
- ④カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※夏らしいさわやかな色合いのゼリーです。夏休みのおやつに作ってみませんか?