

夏本番！暑さに負けない 食事のポイント

夏を迎え、気温が高い日には暑さで食欲がなくなる…ということも少なくないのではないのでしょうか。「あまり食欲がないな…」と感じる時には、夏の食事を見直してみませんか？楽しい夏を元気いっぱい過ごすためにも、食事の取り方を意識できるとよいですね。

冷たいものとりすぎに注意！

アイスやジュースなど、冷たいものには実際に感じるよりもたくさんの砂糖が含まれています。知らず知らずのうちに砂糖をとりすぎて空腹感が満たされ、食欲がわかない原因にもなりかねません。



夏野菜・ビタミン B₁ を含む食材を

旬の夏野菜はビタミンが豊富で、また、体の熱をとって冷やしてくれる、夏にうれしい食材です。ビタミン B₁ は炭水化物をエネルギーに変える時に必要な栄養素で、慢性疲労を防ぐためには欠かせません。これらの食材を食事に取り入れるようにしましょう。

夏野菜

トマト なす きゅうり ピーマン
とうもろこし かぼちゃ など



ビタミン B₁ を 多く含む食材

豚肉 うなぎ レバー 納豆
卵 玄米 豆類 など



主食・主菜・副菜をそろえましょう

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。つい、のどごしのよいそうめんだけで終わり…なんてことになりがちではありませんか？

ですが、こうした食事だけでは炭水化物が中心となり、たんぱく質やミネラル・ビタミンが不足してしまいます。具たくさんのトッピングの冷やし中華で肉や野菜を取り入れたり、手軽にプラスできるミニトマトやとうもろこしなどを一緒に食べたりするのもよいですね。



夏に向けての水分補給



暑くなるとかく「汗」ですが、汗は目に見えなくても常に皮膚から蒸発しています。気が付かないうちに体が脱水状態になってしまうこともあるので、注意したいですね。

こまめに、少しずつ、冷たすぎないものを

「のどが渇いたな」と感じた時は、体はもう水分が不足している状態です。1日を通してこまめな水分補給をするよう心がけましょう。一度にたくさん飲もうとすると胃腸には刺激となってしまう、食欲をそこなうことにもなりかねません。

どんな飲み物がよいのでしょうか？

- 日常の水分補給には、糖分を含まない水、お茶が適しています。
- × ジュース類や清涼飲料水、スポーツ飲料は、糖分をたくさん含みます。スポーツ飲料は気温がかなり高い時や、発熱・下痢などにより、著しく体の水分が不足している時には体液を補うことができますが、それ以外では塩分や糖分の取り過ぎになってしまいます。
- △ 牛乳はエネルギーが高いので、水代わりに飲むと空腹感が満たされ、食事が入らなくなってしまうことがあります。ただ、給食のない夏休み中はカルシウムが不足しがちとなるため、おやつとしての飲用はおすすめです。

よてい こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
8月26日 始業式 ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	27日 豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり	28日 6年生給食なし パスタシーフードマトソース スパイシーポテト	29日 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	30日 野菜カレー フルーツカクテル
(小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン)(パ・コン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ・鳥がら・玉ねぎ)(鉄腕チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉含む)・菜種油)(枝豆)	(精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草)(豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)(きゅうり・ごま油・ごま)	(ソフトパスタ/パ・コン・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(冷凍ポテト・菜種油)	(胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウインナー(鶏肉・豚肉含む)・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ)(かぼちゃコロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(ブルーベリーゼリー CFE)	(精白米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・鶏がらスープ)(みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・りんごジュース)

8月は野菜摂取強化月間 8月31日は「野菜の日」です!

野菜には、ミネラルやビタミン、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれます。これらの栄養素には体の調子を整える働きがあります。野菜の栄養は、食べてすぐに効果の現れるものではなく、一度食べたなら体に貯めておけるといってもありません。毎日続けて食べることが大切なのです。野菜の摂取に関わっては、先日発行した食育通信2号や「こりんとめーたんのベジモニング」もご覧ください。



給食でも、30日の「野菜カレー」など野菜をたくさん摂ることのできるメニューが登場します。

給食レシピ スンドゥブチゲ 暑い時は、食欲をアップさせてくれる辛い料理を取り入れるのもおすすめです。

◇ 材料(4人分)

豆腐…240g
 豚肉…40g / 酒…少々
 しょうが・にんにく…少々 / トウバンジャン…少々 / サラダ油…少々
 あさり水煮缶…/酒…少々
 にんじん…30g / 玉ねぎ…30g
 えのきたけ…20g / にはら…30g
 しょうゆ…小さじ2 / 塩…ふたつまみ / 酒…小さじ1/2
 赤みそ…小さじ2/3 / ごま油…小さじ1/2
 スープ…400mL
 (給食では鳥がら・昆布・煮干しでスープをとっています。)

◇ 下準備

豚肉・あさり水煮缶:それぞれ酒をふっておく。
 豆腐:厚さ1cmの色紙切り しょうが・にんにく:みじん切りに
 にんじん:せん切り 玉ねぎ:5mm程度のスライス
 えのきたけ:1/2に切り、ほぐす にはら:2cm幅に切る

◇ 作り方

- 鍋に油を熱し、しょうが・にんにく・トウバンジャンを炒め、香りがたってきたら豚肉を入れてよく炒める。
- にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒めたら、スープを入れて弱火で煮る。
- ごま油以外の調味料、あさり水煮缶、えのきたけを入れて煮て、豆腐を入れてさらに煮る。
- にはら、ごま油を入れて仕上げる。

給食レシピ きゅうりのからし漬け

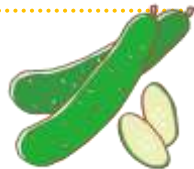
あと1品!というときのお手軽メニューです。

◇ 材料(4人分)

きゅうり…160g(小2本)
 A[砂糖…小さじ1 / 塩…ひとつまみ / からし粉…少々]
 白いりごま…大さじ1/2

◇ 作り方

- きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷やす。
 - 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
 - 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- ★ きゅうりは、さっとゆでることで味がしみ込みやすくなります。
 ★ 給食ではからし粉を使用していますが、練りからしでも作ることができます。



給食レシピ チーズポテト

子どもたちから「レシピを知りたい!」という声があったメニューです。スキムミルクやチーズを使っているので、カルシウムも豊富です。

◇ 材料(4人分)

じゃがいも…320g(中3個) / チーズ…40g / バター…10g
 砂糖…小さじ4 / 塩…少々 / スキムミルク…小さじ2 / 牛乳…小さじ4

◇ 作り方

- じゃがいもは皮をむいて煮えやすい大きさに切り、水にさらす。チーズは細かくしておく。
- じゃがいもを少なめの水で蒸し煮する。焦がさないように注意。
- 煮えたらつぶれるようによく混ぜ、チーズ・バター・砂糖・砂糖・塩・スキムミルク・牛乳の順に入れ、弱火に加熱しながら、なめらかになるまで混ぜる。