

栄養だより 7月号

2020年（令和2年）

貝塚市学校給食会

6月から学校が再開され1カ月経ちましたが、学校生活には慣れましたか？臨時休業期間中は、夜更ししたり、早起きができなかったりと生活リズムが乱れていた人もいたかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えて毎日元気に登校しましょう。



～元気になる合い言葉～

「早寝・早起き・朝ごはん」



早寝



成長期の子どもにとって、睡眠はとても大切です。寝る前に携帯等を見て強い光を浴びると、寝つきにくくなるので気を付けましょう。

～理想的な睡眠時間の目安～

中学生…8～9時間

早起き



朝の光を浴びると、「セロトニン」という物質が分泌され、頭がすっきりして集中力が高まります。

朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしましょう。

朝ごはん



朝は晩ごはんを食べてから時間が経っていて、寝ている間もエネルギーは消費されているため、朝ごはんですっかりエネルギーを補給する必要があります。また、朝ごはんには1日元気に過ごすために必要な働きがたくさんあります。栄養バランスの整った朝ごはんを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

朝ごはんパワー！

1. 体温を上げる
2. 脳が活発に働く



3. 排便習慣がつく
4. 肥満を予防する

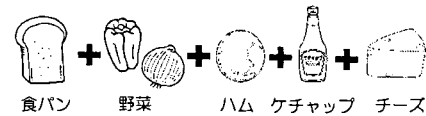


手軽で簡単おすすめ朝ごはん

納豆丼



ピザトースト



夏野菜を食べよう！



夏の健康を守ってくれるのが、夏野菜です。夏野菜には水分が多く、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。熱中症や夏バテになりやすいこの時期は、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

～夏野菜 活用術～

野菜は生で食べるだけでなく、加熱することでかさが減り、たくさんの量をとることができます。いろいろな夏野菜料理を食べましょう。

そのまま食べられる野菜

トマトやきゅうりなどは、洗ってそのまま食べることができます。簡単に食べられるので、朝ごはんのおかずにおすすめです。



ゆでて食べる野菜

オクラ・えだまめ・とうもろこしなどは、ゆでてそのまま食べることができます。夏のおやつにもおすすめです。



油と一緒に食べる野菜

ズッキーニ・なす・ピーマン・パプリカなどは、油との相性が良い野菜です。炒めものや揚げものにおすすめです。



煮込んで食べる野菜

なす・トマト・かぼちゃ・モロヘイヤなどは、煮込み料理がおすすめです。溶けだした栄養素も効率よく摂取できます。



7月13日の給食は、夏野菜のカレーライスです。どんな夏野菜が入っているのかお楽しみに♪



水分補給をしよう！

マスクをしているとのどが渇いたことに気がつきにくいので、熱中症になりやすいです。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう！！



今月の献立より



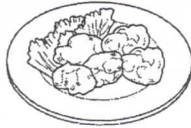
◇鶏肉のから揚げソースあえ【2日(木)】

<1人分の材料>

鶏肉	3切
(A)塩	0.6g
(A)こしょう	0.02g
(A)にんにく	0.1g
片栗粉	6g
揚げ油	6g
(B)ケチャップ	8g
(B)ソース	5g
(B)カレー粉	0.16g
(B)砂糖	4g
(B)酢	3.2g
(B)ごま油	0.48g
(B)コンソメ	0.16g
(B)水	4.8g

<作り方>

- ① にんにくは、すりおろす。
- ② 鶏肉は(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ (B)をひと煮立ちさせて②にかける。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

7月のスプーンの日、

7日(火)、8日(水)、13日(月)、
20日(月)、22日(水)、28日(火)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



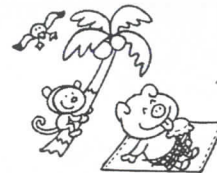
◇もやしのナムル【10日(金)】

<1人分の材料>

緑豆もやし	65g
きゅうり	10g
ハム	10g
土生姜	1g
ごま油	1.2g
(A)七味	0.01g
(A)濃口醤油	3g
(A)砂糖	1.1g
(A)酢	1.4g

<作り方>

- ① 緑豆もやしは塩ゆで、きゅうりは千切りにして塩ゆで、ハムは短冊切り、土生姜はみじん切りする。
- ② ごま油を熱し、土生姜・ハムを炒める。
- ③ (A)を加えて煮立て、もやし・きゅうりを入れてつけ込む。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢 酒	5	15	200
醤油	みりん みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180