

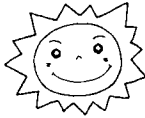
栄養だより

2020年(令和2年)
8月号
貝塚市学校給食会

8月に入り、暑い日が続いています。気温や湿度が高く、食欲が落ちやすい季節です。夏バテをせず、暑い夏を乗り切るためにも食事をきちんととりましょう。

今年は暑い中での登校になります。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏バテを防ぐポイント!



《1. 規則正しい生活をする》

1日3食よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、たっぷり睡眠をとることが重要です。



《2. 冷たい物を取り過ぎない》

冷たい物を取り過ぎると、胃腸の活動が低下し、食欲がなくなり、夏バテの原因になってしまいます。アイスクリームやジュースは量を決めて食べるようにしましょう。



《3. ビタミンB₁をとる》

夏は、さっぱりした食べ物を好んでしまいがちですが、ビタミンB₁が不足すると、疲労感や脱力感が生じます。また胃腸の働きが低下し、食欲が落ちるなど夏バテが悪化してしまう原因になります。ビタミンB₁は豚肉やうなぎ、玄米、大豆などに含まれています。



《4. 緑黄色野菜をとる》

緑黄色野菜には、カロテン、ビタミン類、鉄、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。カロテンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など、油を使った調理法がおすすめです。



《5. 水分、ミネラル不足に注意する》

-汗をかいたら、お茶・牛乳・スポーツドリンク・みそ汁などでミネラルを補給しましょう。

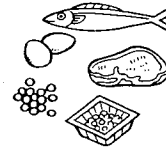


バランスのよい食事をしよう!

成長期子どもたちにとって、栄養バランスのよい食事をとることはとても大切です。6つの食品群を使って、毎日、栄養バランスがとれているかを確認してみましょう。

1群 魚・肉・卵・豆・豆製品

骨や肉、血液などをつくる



2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻

丈夫な骨や歯をつくる



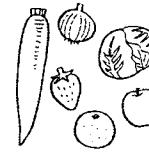
3群 緑黄色野菜

体の調子を整え、皮膚や粘膜を健康に保つ



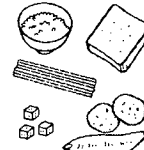
4群 淡色野菜・果物

体の調子を整え、体の抵抗力を高める



5群 米・パン・めん・いも・砂糖

エネルギー源になる



6群 油脂

エネルギー源になる



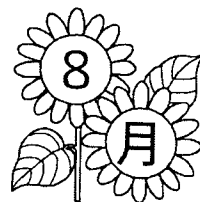
◆3群・4群を積極的に摂ろう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。みそ汁やスープに野菜をいれるとかさが減ってたくさん食べることができます。

◆6群のとり過ぎに注意しよう

油やバター、マヨネーズには脂肪が多く入っています。摂り過ぎると肥満や生活習慣病の原因になるので、食べすぎないようにしましょう。

今月の献立より



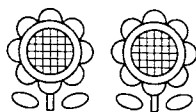
◇焼きビーフン【20日（木）】

<1人分の材料>

ビーフン	18 g
豚肉	10 g
キャベツ	35 g
にんじん	10 g
たけのこ水煮	10 g
にら	5 g
土生姜	1 g
干ししいたけ	0.8 g
ラード	0.6 g
(A) 酒	1 g
(A) ソース	5 g
(A) 中華スープ	0.5 g
ごま油	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g

<作り方>

- ① ビーフンと干ししいたけは水で戻しておく。
- ② キャベツとにんじんは短冊切り、にらは3cmに切り、土生姜はみじん切りにする。
- ③ ラードを熱し、土生姜・豚肉を炒め、塩・こしょうをし、にんじん・しいたけ・たけのこ・キャベツの順に炒める。
- ④ にら・ビーフンを加え、手早く炒め、(A)で味を調える。
- ⑤ 最後にごま油を入れて仕上げる。



※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。

8月のスプーンの日は、

6日(木)、24日(月)、28日(金) です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



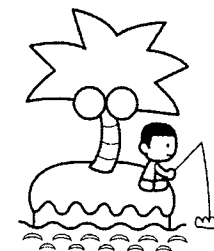
◇豚肉のポン酢炒め【31日（月）】

<1人分の材料>

豚肉	40 g
玉ねぎ	30 g
緑豆もやし	20 g
チンゲン菜	10 g
にんじん	10 g
(A) 濃口醤油	5 g
(A) 酒	2 g
(A) ゆず果汁	1.5 g
(A) 砂糖	1 g
(A) 塩	0.2 g
(A) こしょう	0.05 g
油	0.5 g
片栗粉	1 g

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・緑豆もやしを炒める。
- ③ (A)で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



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	5	15	230
ウ	スター	ソース	6	18	240
油			4	12	180