

栄養だより

2020年(令和2年)

9月号

貝塚市学校給食会

暑い日が続いています。毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えることが大切です。熱中症対策も引き続き行い、元気に登校しましょう。

夏の疲れを取るためには…?



早寝・早起きをする

夜は早く寝て、朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせて、心のバランスを整えます。



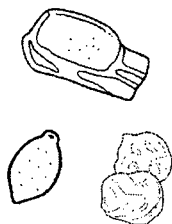
決まった時間に食事をする

1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。そして、朝・昼・晩の3回の食事もしっかりと食べることが大切です。



ビタミンB₁やクエン酸で疲労回復

豚肉・うなぎ・大豆等に含まれるビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因とも考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、かんきつ類や梅干しに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があります。



水分補給の5つのポイント



人間の体の60~70%は、水分です。暑い時期や運動をするときは熱中症への注意とこまめな水分補給が欠かせません。正しく効果的な水分補給をしましょう。

のどが渇く前に飲む



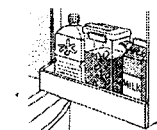
「のどが渇いた」と感じた時は、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

少しずつ、こまめに飲む



一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。少しずつ、飲みましょう。

冷やしすぎや保管場所に注意

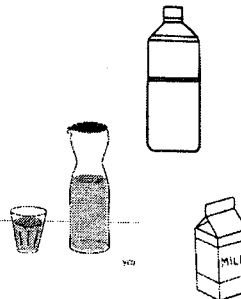


スポーツ時の水分補給の適温は、5~15℃です。また高温の場所に長時間飲み物を置くと、食中毒の原因になります。涼しい陽の当たらない涼しい場所に置きましょう。

飲み物の種類に気をつける

糖分の多い清涼飲料水では、水分をうまく吸収することができません。普段は水かお茶を飲むようにしましょう。

また、大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどを取り入れて飲みましょう。



食べものからも水分補給

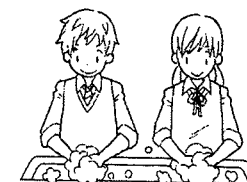
ご飯・汁物・野菜・果物にも水分が含まれています。



石けんで手を洗いましょう

手には、目に見えない汚れの他に、色々な細菌・ウイルスが付いています。こうした汚れや細菌・ウイルスを落とすためには、石けんで手をきれいに洗うことが大切です。食事の前・トイレの後・外から帰ってきた時に必ず手を洗いましょう。

そして、手洗いの後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。



今月の献立より



◇麻婆なす【24日(木)】

<1人分の材料>

なす	40 g
豚ひき肉	7 g
クラッシュ大豆	7 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
たまねぎ	10 g
土生姜	0.5 g
にんにく	0.1 g
ごま油	0.5 g
豆板醤	0.1 g
(A) 酒	1 g
(A) オイスターソース	1 g
(A) 濃口醤油	2.5 g
(A) 砂糖	0.5 g
(A) 水	10 g
片栗粉	0.5 g

<作り方>

- ① なすは半月切り、たまねぎは薄切り、土生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② ごま油を熱し、土生姜・にんにく・豆板醤を炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒め、塩・こしょうをする。
- ③ なす・たまねぎ・クラッシュ大豆を加えて炒め、火が通ったら(A)を入れて味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



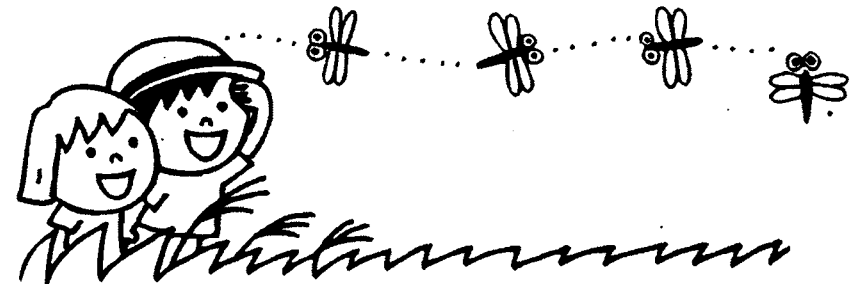
◇金時豆の甘煮【28日(月)】

<1人分の材料>

(乾) 金時豆	10 g
(A) 濃口醤油	0.2 g
(A) 砂糖	4 g
(A) 塩	0.05 g
水	12.5 g

<作り方>

- ① 水に金時豆を入れて煮る。
- ② 豆がやわらかくなったら、(A)を加えて汁気がなくなるまで煮る。



※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。

9月のスプーンの日、

1日(火)、3日(木)、9日(水)、
16日(水)、18日(金)、23日(水)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



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