

栄養だより 7月号

2018年(平成30年)

貝塚市学校給食会

梅雨が明けると、暑い夏の到来です。この時期は疲れやすく、食欲も落ちやすくなるので、体調管理が大切になります。夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



上手に水分補給をしましょう



人間の体の中にある水分は、約60～70%と言われています。この水分は体の中でとても大切な役割を果たしています。

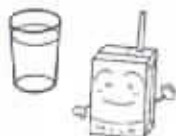
私たちの体は、汗をかくことで体温を一定に保とうとします。汗には水分の他にもナトリウムやカリウムなど体の調子を整える成分も含まれています。汗をたくさんかくと、これらの成分も多く失われていき、脱水や体温が上がるなど、熱中症になってしまうことがあるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

～水分のとり方～

<p>のどが渇く前に少しずつ飲みましょう</p> 	<p>甘い清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう</p> 
<p>外出する時や、運動する時には飲み物(水筒等)を持っていきましょう</p> 	<p>入浴の前後、就寝の前後にしっかり水分補給をしましょう</p> 

(甘い飲料水を飲みすぎると...)

清涼飲料水は、砂糖を多く含んでいるため、飲みすぎると夏バテをしやすくなったり、のどが乾きやすくなったりします。水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



夏の食中毒、3つの決まりで防ごう!

夏場の食中毒の原因の多くはカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節に一番増えやすいです。時には命にもかかわる食中毒を防ぐために、これからの季節は特に『3つの決まり』を守りましょう。

決まり
1

菌をつけない!

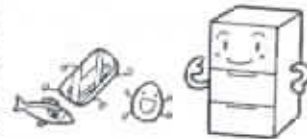
- 手をしっかり洗う。
- 食品を丁寧に洗う。
- 肉や魚はしっかり包み、他の食品と接触させないように保管する。



決まり
2

菌を増やさない!

- 生ものや料理は、出来上がり後、早めに食べる。
- 保存する時は、冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



決まり
3

加熱して菌をやっつける!

- 料理をするときは、しっかり加熱する。
- 食器や調理器具を熱湯などで消毒する。



菌が増えやすいのは、
30～35℃の温度!
だから夏は大好きなのさ!!



消費期限と賞味期限はどう違うの?

《消費期限》

品質が急速(おおむね5日以内)に劣化しやすいものに表示される期限。

〔例〕 弁当、調理パン、惣菜、生菓子類、食肉、生めん類など



《賞味期限》

比較的長く保存が可能なものに表示される期限。

〔例〕 スナック菓子、即席めん類、缶詰、牛乳・乳製品、卵など



ただし、消費期限も賞味期限も袋や容器を開けず、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

今月の献立より



◇夏野菜のカレーライス【6日(金)】

<1人分の材料>

豚もも肉	15g
にんにく	0.1g
かぼちゃ	30g
たまねぎ	50g
にんじん	10g
水なす	10g
ピーマン	5g
油	0.5g
カレールウ	14g
ソース	1g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
ガラムマサラ	0.07g
水	90g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、かぼちゃ・にんじんは2cmの角切り、水なすは1.5cmの半月またはいちちょう切り、ピーマンは1.5cmの角切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく・肉をよく炒め、塩・こしょうをする。
- ③ たまねぎ・にんじん・なす・ピーマンを加えて炒める。
- ④ 湯・かぼちゃを加えて煮、やわらかくなったら溶いたカレールウ・ソースを混ぜながら入れよく煮込み、最後にガラムマサラを加えて仕上げる。

◇冬瓜のそぼろ煮【17日(火)】

<1人分の材料>

冬瓜	60g
鶏ひき肉	15g
土生姜	0.5g
(A) 淡口醤油	4g
(A) 砂糖	1g
(A) みりん	1g
削り節	1g
水	20g
片栗粉	0.5g

<作り方>

- ① 冬瓜は2.5cmの角切りにする。土生姜はすりおろす。
- ② ひき肉を炒める。
- ③ 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ④ だし汁に冬瓜を入れて煮る。
- ⑤ 冬瓜が柔らかくなったなら、(A)・②を加えて煮る。
- ⑥ 生姜汁を入れ、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	5	15	200
醤油	みりん	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

※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、

3日(火)、6日(金)、12日(木)、19日(木)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

