

栄養だより


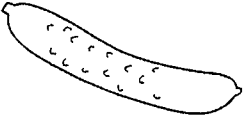

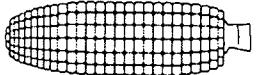

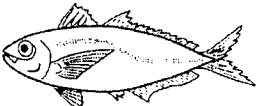
2019年(令和元年)
7月号
貝塚市学校給食会

梅雨があけると暑い夏が始まります。暑くなると、体が疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。夏を楽しく、元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

また、熱中症になりやすい時期でもありますので、水分補給をこまめに行いましょう。

夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。夏が旬の野菜や果物は体を冷やす役目があり、この暑い季節にぴったりです。

<p>トマト</p>  <p>トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。</p>	<p>きゅうり</p>  <p>水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。</p>
<p>ピーマン</p>  <p>ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>焼いたり、ゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。</p>
<p>すいか</p>  <p>夏を代表する食べ物の一つです。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。</p>	<p>あじ</p>  <p>あじの語源は、「味がよいから」ともいわれています。うま味成分が豊富です。</p>



夏バテを防ぐ食事をしよう



暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気をつけましょう。栄養バランスのとれた食生活を心がけ、冷たい物の摂り過ぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。夏バテ予防や疲労回復には、ビタミンB₁を多く含む豚肉や納豆などを食べると効果的です。

水分を上手に補給しよう



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などでたくさん汗をかく場合は、ナトリウムが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲み物がおすすめです。



ジュースの飲み過ぎに要注意!!

甘いジュースやスポーツドリンクはのどが渇いた時にたくさん飲みたくなります。しかし、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎになってしまいます。清涼飲料の飲み過ぎには気をつけましょう。

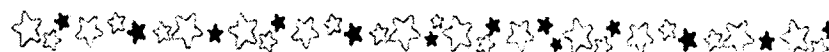


7月7日は七夕です



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになりました。天の神様が怒り、2人を天の川の兩岸に離し、1年に1度しか会えないようにしたといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



今月の献立より



◇冬瓜のそぼろ煮【10日（水）】

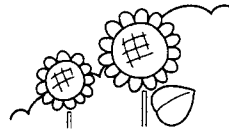
◇トマトクリームシチュー【8日（月）】

<1人分の材料>

鶏もも肉	10g
じゃがいも	40g
玉ねぎ	50g
にんじん	10g
ドライパセリ	0.05g
油	0.3g
鶏がらスープ	2.5g
コンソメ	0.35g
(A)小麦粉	2g
(A)油	1g
(A)バター	1g
牛乳	10g
トマトジュース	15g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
水	20g

<作り方>

- ① じゃがいも、にんじんは角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱し、鶏肉・にんじん・玉ねぎの順に炒め、水・スープ・コンソメ・じゃがいもを入れて煮る。
- ③ (A)でホワイトルウを作る。
- ④ ②に③・トマトジュースを加えて煮る。
- ⑤ 牛乳を加え、塩・こしょうで味を調べ、パセリを入れて仕上げる。



7月のスプーンの日は、

3日（水）、5日（金）、8日（月）、18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!》



<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



※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、下の表を参考にしてください。

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