

えいようだより 7月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立永寿小学校

じょうずに水分をとろう!

人間の体の70%くらいは水分で、一番多いものです。水分は次のよ

うな大切な働きをしています。

- 血液として、食べた物の栄養分を体のすみずみに運ぶ。
- 体の中のいらなくなったものを、尿として体の外に出す。
- 汗になって、体温を調節する。



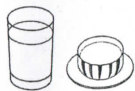
のどがかわくのは、体の中の水分が足りなくなり、水分を必要としてい

るサインです。

じょうずな水分のとり方について、考えてみましょう。

飲み方のポイント!

- のどがかわいたら、お茶や水を飲もう。
- 清涼飲料水の飲みすぎに注意しよう。
- 外出するときや、運動するときには、お茶を持っていこう。



甘い清涼飲料水を飲みすぎると...

夏バテしやすい



水分や糖分でおなかがいっぱいになり、きちんと食事ができなくなるので、栄養バランスがくずれて夏バテしやすくなります。

のどがかわきやすい



糖分が多く含まれているので、かえってのどがかわきやすくなります。

むし歯になりやすい



口の中でむし歯菌(ミュータンス菌)のえさとなり、むし歯の原因になります。

太りやすい



口当たりがよいので、飲みすぎてしまい、糖分をとりすぎて、肥満の原因になります。

甘い飲み物には、どのくらいの糖分が入っているのでしょうか?

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

※イラストはすべて500ml入りペットボトルです。※糖分量は一例です。

今月の献立より

◆じゃがいものうま煮【5日(木)】

<1人分の材料>

豚肉	20g
じゃがいも	70g
にんじん	20g
いか	10g
酒	0.5g
塩	少々
ちくわ	15g
さやいんげん	5g
塩	少々
濃口醤油	4g
砂糖	2g
みりん	1g
削り節	2g
水	40cc

<作り方>

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは一口大、にんじんは乱切りにする。いかは短冊切りにし、酒をふりかけておき、塩ゆでする。ちくわは、斜め切りにする。さやいんげんは2cmの長さに切り、塩ゆでする。
- 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- だし汁にさやいんげん以外の材料を入れて煮る。
- じゃがいもがやわらかくなったら、調味料を入れて煮含める。
- さやいんげんを入れて仕上げる。

◆冬瓜のえびあんかけ【11日(水)】

<1人分の材料>

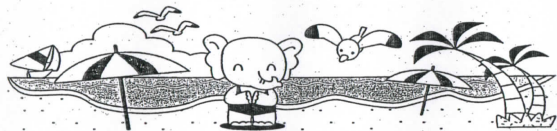
冬瓜	40g
むきえび	10g
酒	0.5g
みつば	2g
土しろうが	0.3g
淡口醤油	2g
砂糖	0.5g
みりん	0.5g
削り節	1g
水	10cc
片栗粉	0.4g

<作り方>

- 冬瓜は皮を厚めにむいて一口大に切る。むきえびは酒をかけておく。みつばは2cmに切る。土しろうがはすりおろしてしばっておく。
- 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- だし汁に冬瓜を入れて煮、やわらかくなったら、むきえびと調味料を入れる。
- みつばと土しろうがのしぼり汁を加え、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	許	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖(上白糖)	みそ	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、調味料や水などの分量を加減してください。

計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。