

えいようだより

2011年(平成23年)

7月号

貝塚市学校給食会

暑い日が続いています。「暑くて食べられない」と思っても、体には栄養が必要です。暑い夏に負けないように、しっかり食べましょう。

あつ ま げんき 暑さに負けず、元気にすごそう!

1. 朝ごはんはかならず食べましょう!

1日3食きちんと食べることが大切です。とくに朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。かならず食べるようにしましょう。



2. たんぱく質をとりましょう!

たんぱく質が足りないと、体力がなくなります。魚・肉・卵・大豆製品・牛乳など、たんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。



3. ビタミンをじょうずにとりましょう!

汗といっしょにいろいろなビタミンが体の外へ出てしまいます。ビタミンが足りなくなると、食欲もなくなり疲れやすくなります。

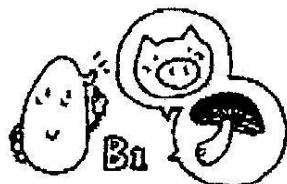
ビタミンA

レバーや色の濃い野菜に多く含まれています。



ビタミンB1

はい芽米、豚肉、生しいたけなどに多く含まれています。



ビタミンC

色のうすい野菜、じゃがいも、くだものなどに多く含まれています。



なつ せいかつ き 気をつけよう! 夏の生活!!

●冷たいものをとりすぎないようにしましょう!

冷たいものをとりすぎると、胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくなります。



●水分補給には、水やお茶を飲みましょう!

あまい清涼飲料を飲みすぎると、砂糖や甘味料のとりすぎになります。



●早寝・早起きをしましょう!

ぐっすり眠って、疲れをとりましょう。生活リズムを作るためにも大切です。



●運動をしましょう!

1日1回は、体を動かしましょう!

●冷房に気をつけましょう!

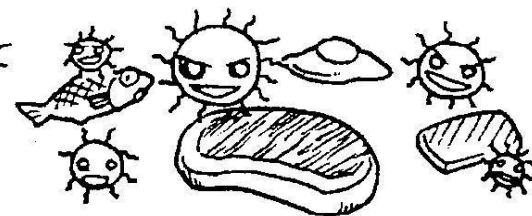
暑いからといって冷房をきかせすぎると、体が冷えて調子が悪くなります。



●食中毒に気をつけましょう!

夏は食中毒が起こりやすい季節です。生ものはなるべく食べないようにし、よく加熱してから食べましょう。

また、冷蔵庫に入れてあるからといって安心してはいけません。



今月の献立より

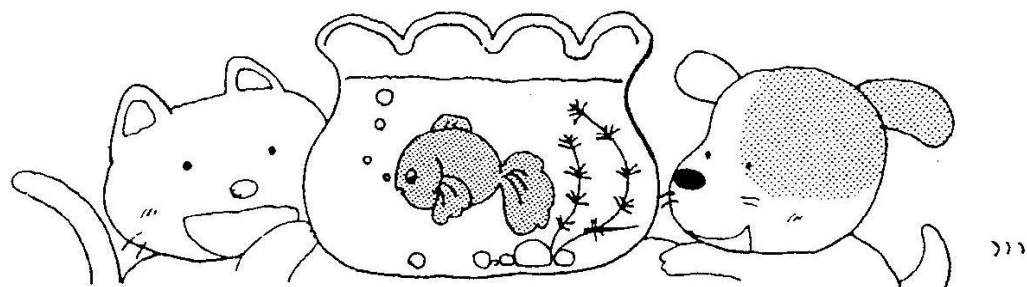
◆七夕にゆうめん【7日（木）】

〈1人分の材料〉

そうめん	15g
鶏肉	10g
かまぼこ	10g
うすあげ	5g
白菜	20g
にんじん	10g
オクラ	5g
削り節	3g
淡口醤油	6.5g
水	150cc

〈作り方〉

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。うすあげは油ぬきをして短冊切りにする。かまぼこはいちょう切り、白菜は短冊切り、にんじんは千切り、オクラは小口切りにする。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ そうめんは固めにゆで、ざるにあけて水でよく洗う。
- ④ だし汁に鶏肉、うすあげ、にんじん、白菜、かまぼこを入れて煮立たせ、醤油で味をつける。
- ⑤ オクラとそうめんを加えて仕上げる。



さんまの蒲焼き風【8日（金）】

〈1人分の材料〉

さんまの開き（1切）	40g
酒	0.5g
片栗粉	4g
揚げ油	適量
濃口醤油	5g
砂糖	3g
みりん	2.5g
水	0.25g

〈作り方〉

- ① さんまは酒をふりかけておき、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 調味料をひと煮立ちさせ、たれを作り、揚げたさんまにかける。



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
酒				
醤油	みりん	6	18	230
みそ				
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、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。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。