

2012年(平成24年)

# えいようだより 7月号

貝塚市学校給食会  
貝塚市立東山小学校

## じょうずに水分をとろう!

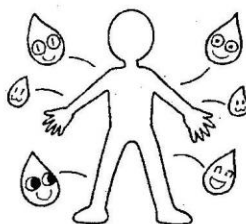
人間の体の70%くらいは水分で、一番多いものです。水分は次のよ

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。

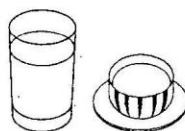
じょうずな水分のとり方について、考えてみましょう。

### 飲み方のポイント!

① のどがかわいたら、お茶や水を飲もう。

② 清涼飲料水の飲みすぎに注意しよう。

③ 外出するときや、運動するときは、お茶を持っていこう。



あま せりょういんりょうすい の  
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。

あま の もの  
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        |
| 〔いかに酒〕    | 10g / 0.5g |
| 塩         | 少々         |
| ちくわ       | 15g        |
| 〔さやいんげん塩〕 | 5g / 少々    |
| 濃口醤油      | 4g         |
| 砂糖        | 2g         |
| みりん       | 1g         |
| 削り節       | 2g         |
| 水         | 40cc       |

### 〈作り方〉

- ① 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。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ だし汁にさやいんげん以外の材料を入れて煮る。
- ④ 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。
- ⑤ 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〉

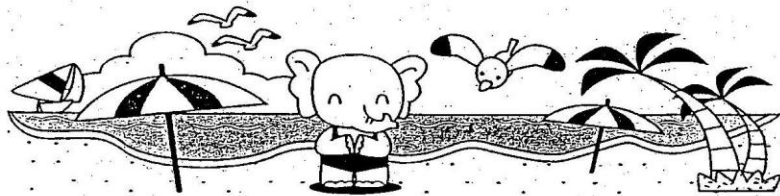
|         |            |
|---------|------------|
| 冬瓜      | 40g        |
| 〔むきえび酒〕 | 10g / 0.5g |
| みつば     | 2g         |
| 土しょうが   | 0.3g       |
| 淡口醤油    | 2g         |
| 砂糖      | 0.5g       |
| みりん     | 0.5g       |
| 削り節     | 1g         |
| 水       | 10cc       |
| 片栗粉     | 0.4g       |

### 〈作り方〉

- ① 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。土しょうがはすりおろしてしぼっておく。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ 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。
- ④ みつばとしょ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<br>(5cc) | 大さじ<br>(15cc) | カップ<br>(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            |



※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。