

食育だより



御船町学校給食センター

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。運の猛暑で体に不調が出てくる時期です。2学期からも学校生活を元気に過ごすために、休み中も早寝・早起きの規則正しい生活を心掛け、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



あさひ
朝日を浴びると
「セロトニン」と
いう脳内物質が
分泌されて、日中の
活動の支えとなる
とともに、心のバラン
スを整えてくれます。



旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店舗には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜にはたくさんの栄養素で、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜は、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒い時期は甘味や栄養が増し、夏にどれものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



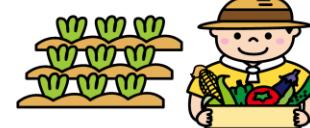
体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくなります。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

①



いつでも
こまめに飲む

②



うんどう中
運動中の
飲まない

③



まえ
ねる前に
たくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

①



みず
水

②



やさい
野菜ジュース

③



たんさんいんわり
炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

①



あまくて
おいしい
から

②



えんぶん
塩分が
入って
いるから

③



からだ
体を
あたため
てくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

①



オレンジ
ジュース

②



エナジー
ドリンク

③



むぎぢゃ
麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

①



すうじつ
数日
れいぞうこ
冷蔵庫に
ほん保
する

②



ひあ
日当たりの
よい場所に
お置く

③



ひその
うちに
の
飲みきる

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ぱいくらいの量をとる] Q2=① Q3=②
Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれている
ものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]



給食おすすめレシピ



ダブルマー婆ー

<材料 4人分>

木綿豆腐	250g	① 豆腐は 1.5 cm 角に切る。
春雨	25g	② 春雨は 10 cm にカットして、水につけて戻す。
豚ひき肉	100 g	③ 干しいたけは水で戻してみじん切りにする。
干しいたけ	3g	④ 玉ねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りにする。
玉ねぎ	200g	⑤ フライパンに油を敷き、にんにく・しょうが・豆板醤を入れて火をつける。
にんじん	40g	⑥ ⑤の香りが出てきたら、豚ひき肉を入れ、料理酒を振りかけて炒める。
水煮たけのこ	40 g	⑦ ⑥に玉ねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけを順に入れて炒める。
ねぎ	20 g	⑧ ⑦に A と豆腐を入れてしばらく煮込む（給食では豆腐を別ゆてします）。
しょうが	小さじ 1/2	⑨ 味を整えて、春雨を入れて混ぜ合わせる。
にんにく	小さじ 1/2	⑩ 小口切りにしたねぎとごま油を入れて仕上げる。
料理酒	小さじ 1	
豆板醤	少々	
油	適量	
A 赤みそ (ないときにはご家庭にある 味噌でいいですよ)	大さじ 2.5	
こいくちしょうゆ	大さじ 1	
さとう	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	
水（しいたけの戻し汁）	80cc	
ごま油	小さじ 2	

切干大根の酢の物

<材料 4人分>

切干大根	20g	① 切干大根はもみ洗いし、たっぷりの水に 15 分ほどつけて戻し、2 cm に切る。
きゅうり	80g	② きゅうりを千切りにし、塩を振りかけてしばらく置き、水分が出てきたらしぼる。
（塩 ひとつまみ）		③ 切干大根と千切りにしたにんじんを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で 3 分加熱する。
にんじん	20 g	④ ③を冷まして水気をしぼる。
ツナ	40g	⑤ ②・④・ツナ・ごまを混ぜ、A である。
すりごま	小さじ 2	
いりごま	小さじ 2	
A 酢	大さじ 1.5	
砂糖	小さじ 2	
うすくちしょうゆ	大さじ 1	
ごま油	小さじ 2	

タラのにらソース

<材料 4人分>

タラ 切り身	4切れ（約 200 g）	① にらを小口切りにする。
片栗粉	大さじ 2	② ①と A を鍋に入れて混ぜ、弱火で加熱する（にらがしなっとする程度）。
サラダ油	適量	③ タラに片栗粉をまぶす。
A にら	15g	④ フライパンに多めの油を敷き、③を焼く。
にんにく	小さじ 1	⑤ ④を皿に盛り付け、②をかける。
砂糖	小さじ 2	
こいくちしょうゆ	大さじ 1/2	
みりん	大さじ 1/2	
水	大さじ 1	

※煮込み時間やご家庭の調味料メーカーにより味の誤差がありますので、調整をお願いします。