

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。連日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がけ、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



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、日中の活動を支えるとともに、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頭には、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収穫できて、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、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

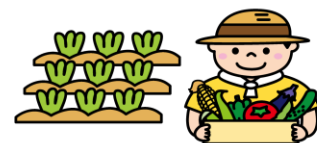


◆ **体によい効果がある!**

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て済みます。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?



Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?



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?



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?



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?



こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる]
Q2=① [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため]
Q3=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある]
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



ダブルマーボー

＜材料 4人分＞		＜作り方＞
木綿豆腐	250g	① 豆腐は1.5cm角に切る。
春雨	25g	② 春雨は10cmにカットして、水につけて戻す。
豚ひき肉	100g	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	40g	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	20g	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でします）。
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 大さじ2.5 (ないときにはご家庭にある味噌でいいですよ) 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＞		＜作り方＞
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、2cm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	20g	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であえる。
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＞		＜作り方＞
タラ 切り身	4切れ(約200g)	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 にんにく 小さじ1 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		④ フライパンに多めの油を敷き、③を焼く。
		⑤ ④を皿に盛り付け、②をかける。

※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。