

食育だより

令和元年7月
光市立学校給食センター

暑さがだんだん厳しくなり、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしている人はいませんか？

もうすぐみなさんが楽しみに待っている夏休みをむかえます。楽しい夏休みを過ごすためにも、日頃から夏バテしないように心がけましょう。

夏バテとは？

夏バテとは、暑さで「なんとなく体がだるい」、「疲れやすい」、「集中力がない」、「頭が痛い」、「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい慢性疲労のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にある無機質のバランスが崩れ、これが「夏バテ」の症状を引き起こす原因ともいわれます。

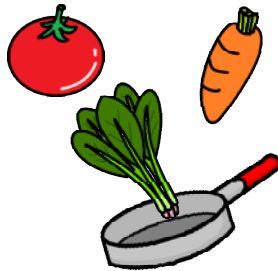
夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！
朝ごはん



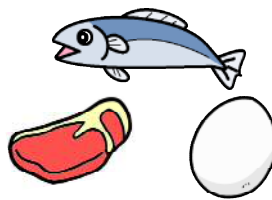
朝ごはんは、1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといってごはんをふりかけ、パンと飲み物だけではきちんと食べたとはいえません。なるべく、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べるようにしましょう。

色のこい野菜を
食べよう！



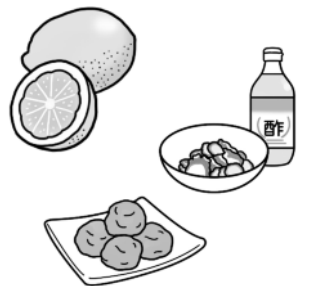
不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油と一緒に食べると吸収されやすいビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べるとよいです。

卵・肉・魚などのたんぱく質を
しっかりとろう！



暑い時に食べたくなくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまたんぱく質と組み合わせ、食事をとりましょう。

酸味を利用しよう！



食欲がない時には、レモンや梅干し、酢などの酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。酸味は、疲労回復にも役立つとも言われています。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

土用の丑の日・うなぎの話

今年は、7月27日が、「土用の丑の日」です。夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣があり、この習慣が定着したのは、江戸時代、平賀源内が考えた「土用の丑の日」のつくうなぎを食べて、元気に過ごそう」というのがきっかけです。

うなぎは、良質なたんぱく質、ビタミンAやビタミンB1などを多く含み、暑さによる疲労を回復させ、体力を消耗した体をいたわってくれます。

うなぎもご覧ください。

焼き肉注意報！

野外でバーベキューを楽しむことが多くなる季節です。この時期、肉の生食や生焼けによる食中毒事故が起きやすくなります。安全で楽しく焼き肉料理を楽しむためのポイントを紹介します。

「新鮮だから生でも安全」は間違い



肉についた食中毒菌は、少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度がよくても、菌が付着した肉を生や半生で食べると、食中毒の危険が高まります。

じかばしで生肉をとらない



焼き肉では、食事に使うはしでそのまま生肉をとって焼いてはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。また、野菜などと生肉の皿はわけて準備しましょう。

十分に火を通そう



肉につく食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は色が完全に変わるまでです。

調理前後の手洗いと調理器具の衛生



調理前はもちろん、生肉をさわった後は、必ずよく手洗いしてから、他の調理にとりかかりましょう。まな板や包丁は、できれば、肉用と野菜用とに分けて使いましょう。

レシピ紹介

生揚げと野菜のみそ煮 ～6月10日の献立より～

【材料（4人分）】

- ・生揚げ……………140g
- ・豚肉……………40g
- ・キャベツ……………120g
- ・じゃがいも……………120g
- ・たまねぎ……………100g
- ・にんじん……………50g
- ・れんこん……………50g
- ・さやいんげん……………20g
- ・しょうが……………0.5g
- ・にんにく……………0.5g

- ・油……………小さじ1/2弱
- ・みそ……………小さじ4
- ・しょうゆ……………小さじ1と1/3
- ・酒……………小さじ2/3
- ・砂糖……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・だし汁……………100ml

☆



【作り方】

※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。

- ①生揚げとじゃがいも、豚肉は一口大に、キャベツとたまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切り、れんこんは乱切り、さやいんげんは5cm程度に、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ②大きめのフライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ、じゃがいも、れんこん、さやいんげん、にんじん、キャベツ、生揚げの順で具材を加え、煮る。
- ④野菜に火が通ったら、調味料☆を入れ、味を調えたら完成！



野菜をしっかり食べることができるおかずです。夏バテの疲労回復に最適な食材「豚肉」が使われています。豚肉には、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つと言われているビタミンB1が豊富に含まれています。豚肉に含まれているビタミンB1は、牛肉の約10倍とも言われています。