



# \*食育だより



平成29年7月  
光市立学校給食センター

## なつ げん き す 夏を元気に過ごそう！

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。夏を楽しく元気に過ごすためには、健康でいることがとても大切です。

そこで、夏を元気に過ごすための食生活について紹介します。



### しょく た 3食きちんと食べる

食欲がなくなると、そうめんなどのあっさりした食べ物ばかり食べたくなります。そうすると、肉や魚などに含まれるたんぱく質、野菜や果物などに含まれるビタミンや無機質（カリウムなど）などの栄養素が不足しがちになります。このような食生活が続くと、体が疲れやすくなったり、体がだるくなったりなど、「夏バテ」と言われる体調不良を引き起こします。

あっさりした食べ物ばかりでなく、1日3回の食事をバランスよく、きちんとすることがとても大切です。



### すいぶん けいじょう こまめに水分を補給する

私たちの体の約60～70%は水分でできています。水分は、血液の成分として、体中に栄養素を運搬したり、体温調節をしたり、生命を維持するための重要な役割をはたしています。汗をかくと体の中の水分が失われやすく、脱水症状をおこし、熱中症になる危険も高まります。

「のどが渴いた」と感じる時には、すでに体の中の水分が不足している状態です。のどが渴く前に、こまめに水分を補給しましょう。



### つめ 冷たいものをとりすぎない

暑いからといって、冷たいジュースや、冷たいアイスクリームなどをとりすぎると、お腹が冷えて胃や腸の活動を低下させてしまいます。胃や腸の活動が低下すると、食欲がなくなり、「夏バテ」の原因にもなります。

また、ジュースには糖分、アイスクリームには糖分と脂質がたくさん含まれているので、食べすぎると、肥満や虫歯の原因にもなります。食べる時間や食べる量を決めて、冷たいものをとりすぎないように気をつけましょう。



裏面もご覧ください。

# いちばん すいかの一番おいしいところを知っていますか？

すいかは、6月から8月が旬の季節です。すいかは「瓜」の仲間、地面につるが伸び、黄色い花が咲いた後に実ができます。「すいか」と言っても、いろいろな種類があります。いくつかの種類と、それぞれの特徴を紹介します。



大玉すいか

縦しまの模様がありがたくてシャリッとした食感です。3~5kgの大きさが多く、9kgくらいに大きくなるものもあります。



でんすけすいか

縦しまの模様がなく、深緑色の表面をしています。高級すいかとして、贈り物用にされることも多いです。



黄色すいか

見た目は大玉すいかと似ていますが、切ってみると、果肉が黄色です。甘さは控えめですが、色がきれいなので、人気があります。



マダーボール

ラグビーボールのような楕円形をしています。大きさは2~4kgで、やや小さめです。皮がとても薄く、赤色の果肉が多いです。

すいかは、実は、場所によって甘味が違います。一番甘いところは、すいかの中心部です。大きなすいかのおいしい部分がみんなに均等にいきわたるように、まず、横に半分に切って、次にくし形に切ると、同じ形になり、みんながおいしく食べられます。学校給食でも、7月5日にすいかがありますが、このように切ります。



すいかは、約90%が水分です。汗をたくさんかく暑い夏の水分補給にも、ぴったりの食材です。さらに、カリウムをたくさん含んでいるので、体の中の余分な水分を体の外に出し、体温を調節するはたらきがあります。

季節を感じながらすいかを食べて、夏を元気に過ごしましょう。



## レシピ紹介



### チキンチキンれんこん ~6月7日の献立より~

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 …… 120g
  - ・れんこん …… 60g
  - ・塩こしょう …… 少々
  - ・でん粉 …… 適量
  - ・油 …… 適量
- ☆ {
    - ・砂糖 …… 小さじ2
    - ・しょうゆ …… 小さじ2
    - ・みりん …… 小さじ1/2
    - ・酒 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、塩こしょうをまぶす。
- ②れんこんを5~8mm厚のいちょう切りにする。
- ③①、②に適量のでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ④調味料☆を合わせ、フライパンでひと煮立ちさせる。
- ⑤④に③を入れ、均等にかからめたら完成!



学校給食で大人気の献立です。えだ豆やとうもろこしを入れてもおいしいです。甘辛く、ごはんがすすむ一品です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。