

給食だより 7月号

かしはらしりつみみなしみなみしょうがっこう
檀原市立耳成南小学校

梅雨が明けると、夏も本番になり暑さがきびしくなってきます。この時期は暑さで食欲がなくなったり、疲れやすくなる「夏バテ」を起こしやすくなります。暑い夏を元気に過ごすために、食生活で気をつけることを確認してみましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べましょう。

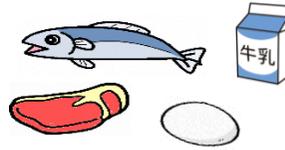
1日3食、食べることは、1日を元気に過ごすことのエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちで、夏バテも起こしやすくなってしまいます。

特に朝ごはんは毎日しっかり食べるようにしましょう。



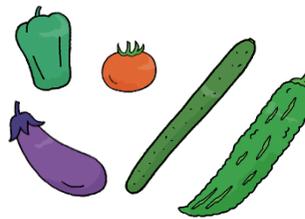
② 卵・肉・魚などのたんぱく質をたっぷりとりましょう。

たんぱく質が不足するとスタミナがなくなり、夏バテの原因にもなります。卵、牛乳、肉、魚、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を毎日の食事でもりましょう。



③ 夏野菜をたっぷり食べましょう。

太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を多く含むものが多く、水分がたっぷりで、夏の暑さでのぼせた体を冷やすはたらきもあります。夏野菜をしっかり食べるようにしましょう。



④ 冷たいものの食べすぎ飲み過ぎに注意しましょう。

冷たいものをとり過ぎると、おなかが冷えて、胃や腸のはたらきが悪くなり食欲をなくしたり、痛くなることもあります。また、そうめんだけでは栄養がかたよってしまいますので注意しましょう。



⑤ 水分補給をこまめにしましょう。

夏はたくさんの汗をかくので、水分補給を意識的に行う必要があります。のどがかわく前、汗をかく前に水や麦茶をこまめに飲むようにして水分補給をしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、飲み過ぎると余計にのどがかわいたり、肥満の原因となったりすることがありますので注意しましょう。



季節の行事「七夕」

7月7日は「七夕」です。天の川の両岸にある「ひこぼし(牽牛星)」と「おりひめ(織女星)」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。短冊に願い事を書いて笹に飾ったり、「そうめん」を食べたりします。



韓国出身のジュリ。
キンパの具は奈良県産のたまねぎを使っています。

食中毒予防3原則

1. つけない

・手洗いをしっかりと！
料理をするときや食事の前には石けんでよく手を洗いましょう。



2. 増やさない

・食品の保管温度に注意！
調理したらすぐに食べるようにしましょう。購入後の食品は、すぐに冷蔵庫に保存しましょう。



・調理器具を清潔に！
肉を使用した後は十分に洗浄するなど調理器具はいつも清潔にしましょう。

3. やっつける

・肉などは十分に加熱を！
生で食べるもの以外は十分に食品の中まで加熱をしてから食べましょう。



～献立紹介～ アドボ

【材料(1人分)】

鶏もも肉	……40g
サラダ油	……0.5g
にんにく	……0.05g
料理酒	……1g
こしょう	……0.03g
たまねぎ	……20g
ローリエ	……0.02g
濃口しょうゆ	……2g
こめ酢	……1g
三温糖	……1.3g
みりん風調味料	……0.5g
みず	……2g

【作り方】

- 鶏もも肉は、一口大に切る。にんにくは、みじん切り。たまねぎは、薄切りにする。
- サラダ油で鶏肉を炒め余分な脂を取り除き、料理酒、にんにく、こしょうを加え炒める。
- たまねぎを加える。
- 水と調味料を加えて調味して仕上げる。

※フィリピンの家庭料理で、肉や野菜を酢、しょうゆ、にんにく、こしょうなどに漬け込んで煮込んだ料理です。

