給食だより 7月

給　セ　第　　２－４　号
習志野市学校給食センター
令和５年７月号　保護者用

いよいよ夏本番に近づき、蒸し暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。暑い日が続くと食欲が落ちたり、休みの日に生活リズムが崩れたりして夏バテになりやすくなります。夏バテを防ぐために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、適度な水分補給を心がけましょう。

今月は、「水分補給の方法」「夏の食生活」「夏休みに作ってみよう給食レシピ」がテーマです。

水分補給は何を飲む？

普段の水分補給は水や麦茶などにしましょう。運動などでたくさんの汗をかく場合は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く入っています。清涼飲料の飲みすぎには十分注意しましょう。

甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10％の糖分が入っているものがあります。500ml 入りのもので 50g くらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

＜ おすすめの飲料のポイント ＞

塩分：0.1～0.2％（ナトリウム 40～80 mg/100ml）
糖分：4～8％
糖分は運動時のエネルギー補給になります。
運動時には運動後の体重減少が 2％を超えない量を飲みましょう。（40 kgなら 800ml 程度）

参考資料：公益財団法人日本体育協会　しっかり水分補給 p. 1-12 H23

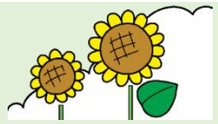
夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりの良い甘いソフトクリームやジュースを取りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを取りすぎると胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスの良い食事でしっかり体力をつけて夏を乗り切りましょう。

夏バテを防ぐ！食事ポイント



○バランスよい食事をする　○ビタミンＢ群、Ｃをとる　○冷たいものを食べ過ぎない

暑くなるとそうめんなど冷たい麺類を食べることが増えると思います。夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB_1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンＡやＢ群、Ｅ、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

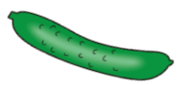
～夏野菜を食べよう！～

旬の夏野菜には、水分やビタミンなど栄養がたっぷり含まれています。夏野菜を食べて汗で失われた栄養を補いましょう。

トマト

１年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり

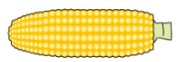


水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン

ビタミン Ｃ が豊富。ピーマンのビタミン Ｃ は加熱しても壊れにくいのが特徴です。

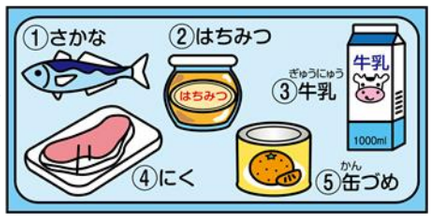
とうもろこし



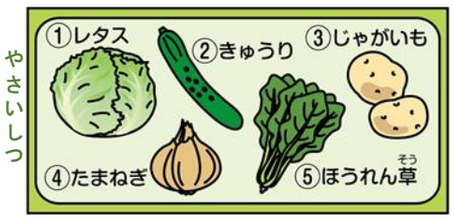
焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB_1や食物繊維が多い食品です。

Q 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫



野菜室



答え＝冷蔵庫②⑤（はちみつは寒さで結晶化する／缶づめは常温で保存できる）・野菜室③④（いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい）

献立紹介～5、6月の給食より～

★5/31（水）『キャロット計画』

Aコース

セルフサンド(コッペパン)　牛乳　ホキフライ

キャロットポタージュ　アスパラとポテトのソテー

Bコース

テーブルロール　牛乳　すずきのカレーソテー

キャロットポタージュ　アスパラとポテトのソテー

習志野市の特産品のにんじん「彩誉」を使って、キャロットポタージュを作りました。彩誉の特徴である甘みを生かしたポタージュです。にんじんが苦手な子もおいしいと食べているようでした。

キャロットポタージュ

★6/14（水）『千葉県民の日献立』

Aコース

ごはん　牛乳　いわしのかばやき

さつまいものみそしる　にんじんのごまあえ

Bコース

ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき

さつまいものみそしる　にんじんのごまあえ

千葉県民の日献立です。米、牛乳、いわし、豚肉、にんじん、大根、さやいんげん、長ねぎなど千葉県で採れた食材を豊富に使用しました。千葉県の恵みに感謝する機会になりました。

にんじんのごまあえ

いわしのかばやき

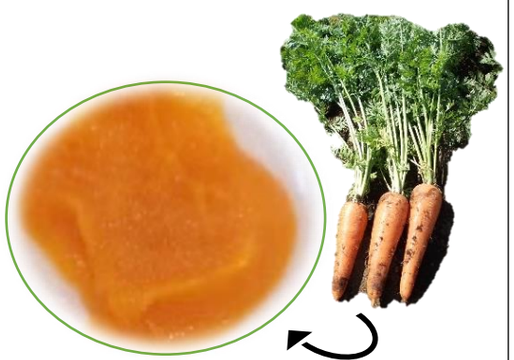
さつまいものみそしる

ぶたにくのしょうがやき

✿給食センターより✿

５月２３日～６月１６日まで給食センターでは、習志野にんじん「彩誉（あやほまれ）」を献立に使用しました。今月の給食だよりでご紹介した以外にも焼き物や煮物、和え物など様々な料理に使用し、６月１３日には彩誉をふんだんに使って「てづくりキャロットジャム」を作りました。にんじんのおいしさと栄養たっぷりの、甘くおいしいジャムに仕上がりました。

キャロットジャムのレシピは６月の給食だよりに掲載しておりますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。



てづくりキャロットジャム

夏休みのお手伝い

夏休みはお子さんが家にいる時間が長くなるので、ぜひ一緒に買い物や食事の準備などをしてみましょう。買い物や片付け、簡単な調理など、できることから始めてみてください。簡単なことを続けることでお子さんの自信にもつながります。

① 買い物に行く

② 料理を作る

③ 食器を並べる

④ 料理をもりつける

作ってみよう！

～夏野菜カレー（4、5人分）～

【材料・分量】

豚小間肉	約 100g	玉ねぎ	1 個(約 200g)
にんにく	1 かけ	にんじん	1/2本(約100g)
しょうが	1 かけ(約 1 ㎝)	かぼちゃ	1/4個(約150g)
カレー粉	小さじ 1/2(お好みで)	なす	2本(約100g)
赤ワイン	大さじ 1～2	ピーマン	2個(約50g)
カレールウ	80g～100g	さやいんげん	5本(約50g)
ケチャップ	大さじ 2	トマト	1個(約100g)
ウスターソース	大さじ 1	※あれば加えても◎	
塩・こしょう	適量	りんご	1/4 個(すりおろす)
油	適量	ローリエ	1 枚

【作り方】

①鍋に油を入れ、豚小間肉、にんにく・しょうが（みじん切り）、カレー粉を炒め、赤ワインを加える。

②玉ねぎ（スライス）を加えてよく炒め、しんなりしたら、にんじん（いちょう切り）・かぼちゃ（1.5 ㎝角）・なす（1 ㎝程度の半月切り）・ピーマン（種をとって輪切り）・さやいんげん（すじをとって 2～3 ㎝）を加えてさらに炒める。

③トマト（2 ㎝程度の角切り）を加え。材料がひたひたになるくらいの水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。カレールウと調味料を加えて煮込んだらできあがり！

※かぼちゃ・なす・ピーマン・さやいんげんは、油で素揚げして、出来上がったカレーにのせるといろどりがきれいです。

7月19日の給食の「夏野菜カレー」は、給食用にアレンジしたものになっています。