

* 給食だより *

令和元年 7月号
東金市立日吉台小学校

これから夏本番。気温が高い日が多くなっていきます。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給できます！ごはん、みそ汁、スープなどなど。そして夏が旬の野菜や果物も水分や無機質(ミネラル)を多く含んでいます。

●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。



夏野菜をたくさん食べよう

トマト

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を予防したり、病気を予防する働きがあります。

かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘味があるのが特徴。

えだまめ

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。

2年生、とうもろこしの皮むき体験を行いました!



6月27日に2年生が食育の一貫として、とうもろこしの皮むきを体験しました。たくさんあった皮付きのとうもろこしもあっという間にきれいに!

調理員さんに蒸してもらい、その日の給食に登場! 今が旬の地元産のとうもろこし、全校でおいしくいただきました。2年生のみなさん、ありがとうございました。



給食室は家庭の応援団!

『鶏肉の西京焼き』の作り方

鶏モモ皮つき	50g×6
長葱	15g
にんにく	少々
生姜	少々
白みそ	小さじ2
上白糖	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
醤油	小さじ1

- ①長葱はみじん切り、にんにく・生姜はすりおろす。
- ②①と調味料を全てよく混ぜて、鶏肉を漬け込む。
- ③フライパンに皮目を下にして鶏肉を並べる。
- ④ふたをして弱火でじっくり焼き、中心まで火を通す。

* 焦げやすいので注意してください。(給食はオープンで焼いています)
* 唐揚げ用に小さくカットしてある鶏肉でも大丈夫です。