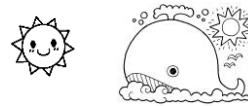


給食だより 夏休み号

2012年 7月 荻田町立学校給食センター

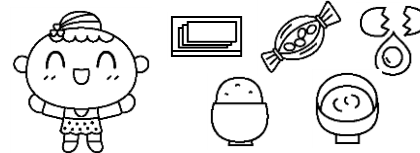


😊 待ちに待った夏休みが始まります!! 夏ばてにご用心!! 😊

暑い夏。毎日だらだら過ごしていると「夏ばて」を起こす原因になります。「夏ばて」は、夏の暑さに負けて、食欲や体力がなくなったり、疲れが取れず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るために、夏ばてを防ぐ食生活のポイントをまとめてみました。キーワードは、【夏ばて防止】です。

🍳 により大切! 朝ごはん

朝ごはらは、一日の大切なエネルギー源です。夏ばてしないためにも、早起きして、朝ごはんをしっかり食べましょう。



🍷 めたいものの、とり過ぎ注意!

暑いからと、清涼飲料水やアイスクリームなど冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしていると、食欲がなくなってしまいます。



🍱 ばらんす(バランス)のよい食事を!

暑くて食欲がないと、ついついのごしのよい麺類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品やビタミンたっぷりの野菜・果物を意識してとるようにしましょう。



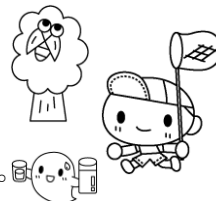
👤 つぶん(鉄分)不足に気をつけて!

偏った食事をしていたり、多量に汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉・あさり・ひじきなど鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。



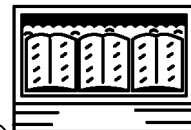
🧢 うし(帽子)と水分忘れずに!

外に出かけるときは、熱中症にならないためにぼうしをかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに持って行きましょう。こまめな水分補給が大切です。



🍱 し(丑)の日に食べるうなぎで、夏ばて解消!

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にうなぎを食べて栄養をつける習慣があります。たんぱく質・脂質・ビタミンA・疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含む、スタミナ食材です。



今年は7月27日が土用の丑の日です。

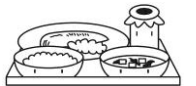
🍷 よくよく(食欲)増進の工夫を!

にんにく、にら、ねぎなどの香り成分“アリシン”や梅干し、レモンなどに含まれる“クエン酸”には、食欲増進効果があります。また、香辛料は胃腸を刺激して、食欲を増してくれます。ただし、胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気をつけましょう!

料理にチャレンジ!

人気の

給食レシピ紹介



キムチごはん



材料(約5人分)

- 精白米・・・3合
- A { 醤油・・・小さじ1強
- 酒・・・小さじ1強
- サラダ油・・・小さじ1強
- 豚肉・・・70g
- 酒・・・小1と1/2
- 生姜(みじん切)・・・大さじ1
- 白菜キムチ(汁のまま)・・・100g
- ※汁ごと使います。
- 人参・・・中1/2本
- ごま油・・・小さじ2
- B { 砂糖・・・小さじ2
- 醤油・・・大さじ1強
- みりん・・・小さじ2

昨年、新しく取り入れたメニューで、とても好評です!

作り方

- ① 米はAを入れ、水を控えめにして炊く。
- ② キムチはざく切り、人参はせん切り、ごまは煎る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、生姜・豚肉・酒を入れて炒める。
- ④ 豚肉が炒まったら、にんじんを入れて炒め、さらにキムチとBの調味料を加えて味を付ける。
- ⑤ 最後にごまを入れたら、具の出来上がり。
- ⑥ 炊き上がったごはん混ぜ込む。



※ キムチの量は好みで調節してください。

さばのホイル焼き



材料(5人分)

さば切り身(50g位)・・・5切れ

【みそだれ】

- みそ・・・大さじ3
- さとう・・・大さじ5
- みりん・・・大さじ1
- 小麦粉・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2

作り方

【下ごしらえ】

みそだれを作る

- ① みそとさとうをよく練り合わせ、鍋に入れ、火にかけて練る。
- ② 照りが出たら、火を止め、みりんを少しずつ入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 再び弱火にかけ、最後に水で溶いた小麦粉を回し入れ、沸騰したら火を止める。硬いようなら、水を足す。

【調理】

- ① さばの切り身をよく洗い、蒸し器で約10分間蒸す。
- ② 蒸したさばの切り身をアルミホイルに乗せて、その上にみそだれをかける。
- ③ ②をアルミホイルで包んだ後、オーブン等で10~15分、焦がさないように焼いて出来上がり。

一度蒸すことがポイントです!

蒸すことで身がふっくらとやわらかく仕上がります。また、焼きあがったあと、少し時間をおくと味がなじみます。



ごはんがすすむ料理です。給食でも大人気! 家庭でも味わえるよう、製造会社から作り方を紹介していただきました!