



毎月19日は「食育の日」!! NO.8 2022. 7. 11 一関市花泉学校給食センター

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む?

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



6月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(千葉県、神奈川県、一関市、宮城県)、だいこん(一関市、青森県、宮城県)、にんじん(茨城県、千葉県)、きゅうり(一関市、宮城県)、じゃがいも(鹿児島県、長崎県、茨城県)、チンゲンサイ(宮城県)、にら(栃木県)、たまねぎ(一関市、愛知県、佐賀県、栃木県)、かぶ(青森県)、セロリ(山形県)、パセリ(宮城県)、ねぎ(一関市、茨城県)、みつば(一関市)、こねぎ(宮城県)、ピーマン(一関市)、なす(一関市)、ごぼう(岩手県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、しめじ(新潟県、富山県)、えのきたけ(長野県)、オレンジ(アメリカ)、バナナ(フィリピン)、グレープフルーツ(南アフリカ)

《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、さやいんげん(タイ)、こまつな(九州)、グリーンピース(ニュージーランド)、さやえんどう(グアテマラ)、ホールコーン(北海道)、えだまめ(北海道)、ソテーオニオン(国産)、カリフラワー(エクアドル)、ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、4色ピーマン(宮城県)、3色パプリカ(宮城県)、トマト(国産)、大根葉(国産)、ゆで大豆(岩手県)、冷凍豆腐(岩手県)、油揚げ(国産)、厚揚げ(アメリカ、カナダ、日本)、卵液(国産)、炒り卵(国産)、茎わかめ(国産)、しらす(広島県、愛知県他)、いわしボール(静岡県)、ウィンナー(千葉県、群馬県他)、チキンハム(国産)、ロースハム(カナダ)、肉野菜春巻き(群馬県他)、肉じゃがコロッケ(北海道)、チキンナゲット(国産)、ハンバーグ(国産)、さばのみそ煮(国産)、いわしの梅煮(国産)、彩り野菜の卵焼き(国産)、いかの磯辺フライ(ペルー)、ちくわの磯辺揚げ(アメリカ、インド、日本)、チョコクレープ(国産)

《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(岩手県)、ベーコン(一関市)、鮭(岩手県)、あじ(ニュージーランド)、ホキ(ニュージーランド)、さわら(岩手県、青森県、宮城県)、ささみフレーク(国産)、オムレツ(岩手県)、こんにやく(群馬県)、豆腐(アメリカ、カナダ)、豆乳(カナダ、アメリカ)、凍り豆腐(アメリカ、カナダ)、たけのこ水煮(国産)、山菜ミックス水煮(岩手県)、干し椎茸(国産)、切り干し大根(国産)、きくらげ(熊本県)、片栗粉(国産)、カットわかめ(三陸)、すき昆布(三陸)、するめ(青森県)、塩昆布(国産)、マカロニ(カナダ他)、たくあん(国産)、つぼ漬(国産)、白いりごま(中南米、北南米)、しょうゆ(岩手県)、みそ(岩手県)、減塩みそ(カナダ、日本)、かつお節(国産)、大豆ミート(青森県)、せんべい(岩手県)、焼き麩(国産、外国産)、パン粉(国産)、梅ペースト(国産)、チーズ(オセアニア等)、パセリ(イタリア、アメリカ)

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

夏休みに向けて

「時短・簡単レシピ」特集



もうすぐ、夏休み。休みの日は、そうめんやチャーハンなど主食にかたよった食事になりがちです。昨年度行った「献立表、おたよりに関するアンケート」の結果で「時短メニュー」を紹介してほしいという意見が多かったことから、今回は、休み中に試してほしい時短・簡単レシピを紹介します。

▶たんぱく質のとれるメニュー

お麩のスクランブルエッグ 10分

材料(2人分)

- 小切麩・・・10g
- 卵・・・2個
- 牛乳・・・100ml
- 塩・こしょう・・・各少々
- ベーコン・・・2枚
- バター・・・小さじ1



作り方

- ①ボウルに麩と牛乳を入れ、麩がしっとりしたところに卵を混ぜ塩、こしょうで味を整える。
- ②短冊に切ったベーコンを炒め①を一気に入れる。
- ③スクランブル状になるまで混ぜ合わせ、最後にバターを加える。
- ④好みでパセリなどの青みを散らす。

▶鉄のとれるメニュー

あさりの卵とじ 10分

材料(2人分)

- あさり水煮缶(汁ごと)・・・小1缶
- 卵・・・1個
- にら・・・1/2束
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2



作り方

- ①にらを2～3cmの長さに切っておく。
- ②あさり水煮缶を汁ごと鍋にあげ、煮立ったらにらを入れ、しょうゆとみりんで味付けし、割りほぐした卵でとじる。

引用：岩手県栄養士会【機能別みんなの簡単料理集】

▶カルシウムのとれるメニュー

豆腐カレー 15分

材料(2人分)

- ごはん・・・適量
- 木綿豆腐・・・2/3丁
- 合いびき肉・・・60g
- 玉ねぎ・・・1/2個
- なす・・・1個
- とけるチーズ・・・適量
- カレールウ・・・2かけ
- サラダ油・・・適量

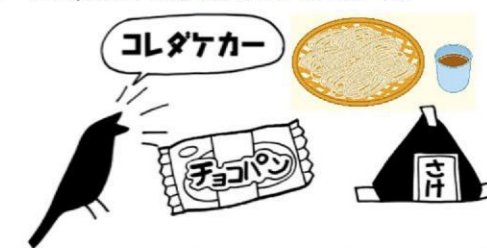


作り方

- ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。
- ②鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。玉ねぎとなすを入れてよく炒め、水を300ml加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味を整える。仕上げにチーズを入れる。

引用：食育ブック【1年間の食育編】

▶主食にかたよりがち・・・



ゆで卵や、切って盛るだけのサラダ(きゅうり、トマト、レタス)などを組み合わせるのはいかがですか?野菜やハム、ツナ缶などを混ぜてサラダそうめんにするのもいいですね!



発行 一関地方教育研究会学校給食部会