



♪毎月 19 日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.7.9(木)【No.7】

夏休みまであとわずかです。イベントも多い時期で、何をして過ごすか楽しみにしている人も多いかもしれませんね。

生活リズムが乱れて体調を崩したりしないように、気をつけて過ごしましょう！



暑い時にはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか？「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいると、ちょっと心配になってしまうことがあります。水分補給はどのようにしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心！

回あたりがよくて
たくさん飲めるけど…



冷たくすると甘さを感じにくくなります。そのため、ジュースの糖分がとても多いと感じず、飲み過ぎにつながり、肥満の原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる！



ジュースの糖分は、すぐに体に吸収されてしまいます。そのため、おなかが空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

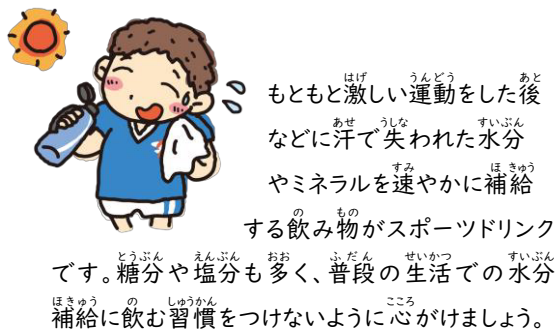
夏ばての原因にも
なってしまう！



甘い飲み物で体の血液中の糖分が急激に上下することを繰り返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因になります。

かんがえよう！飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！
エナジードリンク



エナジードリンクは、カフェインが多く含まれています。飲み過ぎはかえって不眠や疲労感など体の不調を引き起こします。糖分も多いので、注意が必要です。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ジュースは、ペットボトルから直接飲むと糖分のとり過ぎにつながります。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は、麦茶や水がベストです。

レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳も栄養価が高いため取り入れてみてくださいね。

～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

夏におすすめのレシピ

暑い夏は食欲が落ちやすく、冷たい物やのどしがよいものに偏りがちです。そのため、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどが不足しやすくなります。今回は、不足しがちな栄養素もとれる給食レシピをご紹介します。お子さんと一緒に作ってみませんか？

▶さばのみそだれかけ



【材料】4人分

・まさば …… 4切

＜調味料A＞

・おろし生姜 … 4g

・砂糖 …… 小さじ2

・みそ …… 7g

＜調味料B＞

・砂糖 …… 4g ・しょうゆ … 小さじ1/2

・みそ …… 5g ・料理酒 …… 小さじ1/2

・水 …… 大さじ1と1/2

・かたくり粉 … 小さじ1/2



【作り方】

①Aの調味料を合わせて、さばの切り身を漬けて下味をつけておく。

②魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。

③鍋でみそだれを作る。Bの調味料が煮えたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。

④器にさばを盛り、最後にみそだれをかける。

▶納豆和え



【材料】4人分

・白菜 …… 150g

・ほうれん草 …… 100g

(小松菜でも良いです。)

・ひきわり納豆 … 30g

・たくあん漬 …… 15g

・チーズ …… 15g

・濃口しょうゆ … 小さじ1

(納豆のタレでも良いです。)

・かつお節 …… 3g

【作り方】

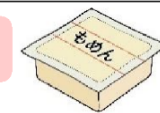
①白菜はざく切り、ほうれん草は2cm位の長さに切る。

②①を茹でて冷やし、水気を切る。

③たくあん漬、チーズは食べやすい大きさに切る。

④全て混ぜ合わせる。

▶豆腐カレーライス



【材料】4人分

・ごはん …… 適量

・木綿豆腐 …… 1丁

・合いびき肉 … 120g

・玉ねぎ …… 1個

・なす …… 2本

・とろけるチーズ … 適量

・カレールウ …… 4かけ

・サラダ油 …… 適量

【作り方】

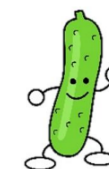
①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。

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300mlを加える。

③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味を調える。仕上げにチーズを入れる。

④③をごはんの上にかける。

▶かみかみ和え



【材料】4人分

・にんじん …… 30g

・きゅうり …… 100g

・切干大根 …… 15g

・茎わかめ(乾) 1.5g

・さきいか …… 25g

・白いりごま … 大さじ1

＜調味料A＞

・酢 …… 小さじ2

・濃口しょうゆ

… 小さじ1

・ごま油 … 小さじ1/2

・砂糖 … 小さじ1/3

・塩 …… 少々

【作り方】

①Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。

②にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。

③切干大根、茎わかめは戻して、食べやすい長さに切る。

④にんじん、③を茹でて冷やし、水気を切る。

⑤全て混ぜ合わせる。

給食に出ている料理名が同じでも、給食施設によって、使用する食材や味付けが異なる場合もあります。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

次号(9月号)は、「一関地方の食材について」をご紹介します。

