

食育だより

令和4年 7月号



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
しる 檸檬汁...このお好みで



夏休みが始まります!

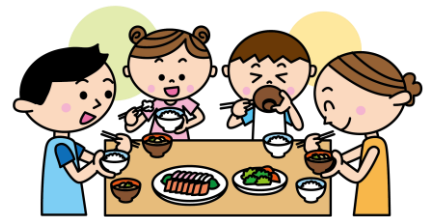
夏休みが始まります。学校がないからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

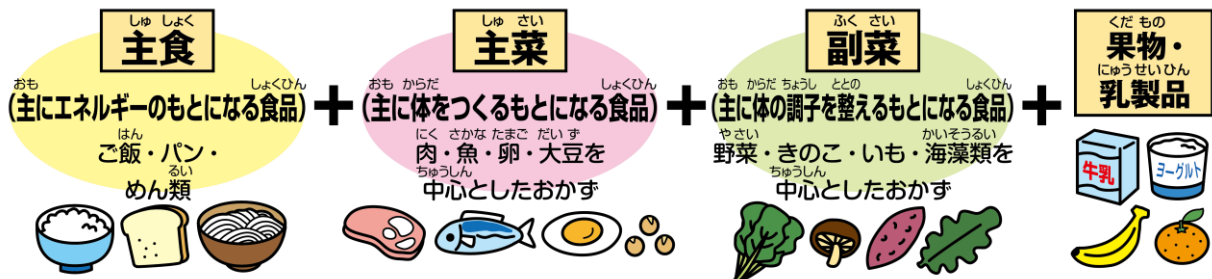


栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの青菜、大豆・大豆製品、小魚、ひじき、切り干し大根、干しエビ

しよく じ て つだ りょう り ちよう せん
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!



お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。お家の人と相談し、できることから始めましょう。



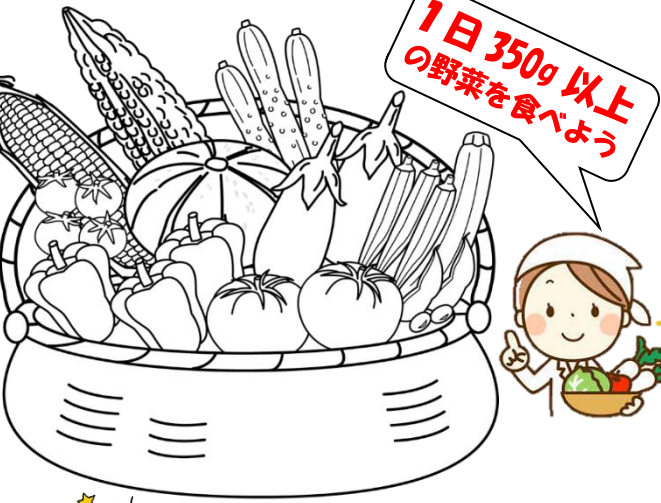
※包丁や火を使うときは、お家の人と一緒に行ってください。
 ※裏面に、みそ汁作りのチャレンジを掲載してあります。できる方は実践してみましょう。

もっと! 野菜を食べよう



この時期は、夏野菜がたくさん収穫されます。夏休みの間に食べた夏野菜に、色をぬりましょう。全部の野菜を食べられるといいですね。どんな色の野菜があるのか、色をよく観察してぬってみましょう。

《かごの中に入っている夏野菜》



給食レシピ

紹介



ぶたキムチ

夏バテ予防に効果的な ぶた肉を使用した献立です

材料と分量 (4人分)

ぶた肉 (小間切れ肉等)	180g
白菜キムチ	60g
玉ねぎ	100g
もやし	40g
にら	25g
油	2.5g
しょうゆ	3g
赤みそ	4g
砂糖	2.5g
酒	4g
ごま油	1g

作り方

- ① 玉ねぎ、もやし、にらを洗い、玉ねぎはスライスし、にらは3cm位にザク切りし、もやしはザルにいれ水をきっておきます。
- ② キムチは、大きければ少し包丁で切っておきます。
- ③ aの調味料を合わせておきます。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、ぶた肉入れ酒をふり炒めめます。玉ねぎ、もやしの順で入れて炒め、しんなりとしてきたら、キムチとにら、③の調味料を入れて炒め煮にします。
- ⑤ 仕上げにごま油を回し入れます。
- ⑥ お皿に盛り付けて、できあがり。



お手伝いをしたり、料理に挑戦したりしてみよう！

夏休みは、お手伝いや料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

みそ汁を作ってみよう！



もうすぐ夏休みです。長い休みの間に、みそ汁作りに挑戦してみましょう。みそ汁に入れる具材は自由です。計画を立ててから、材料や道具をそろえましょう。

【材料と分量】

材料	分量／1人分	分量／ 人分

【おもな道具】



【だしの準備をする】

★煮干しだし



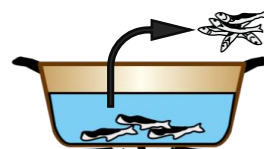
煮干しの頭とはらわたを取る。



鍋に水を入れ、煮干しを入れておく（30分以上）。



強火にかけ沸騰したら5～6分煮出す。



煮干しを取り出す。

★かつおだし



沸騰した湯にかつお節を入れる。



再び沸騰したら火を消す。



かつお節が沈んだら、静かにこす。

★昆布だし



ぬれた布巾で軽く表面をふく。数か所切れ込みを入れる。

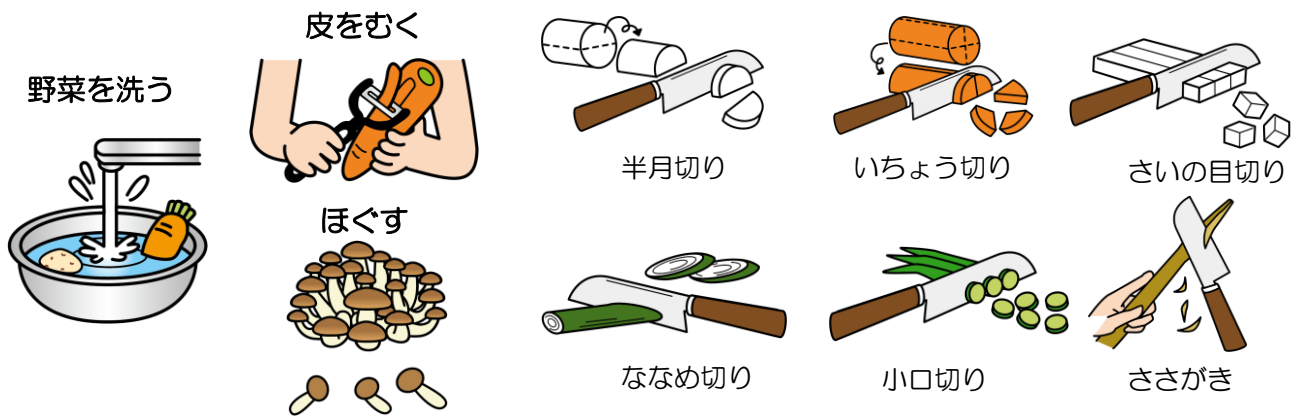


鍋に水と昆布を入れておく（30分以上）。



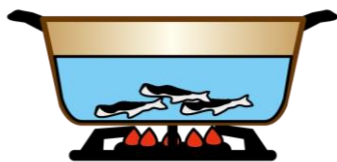
火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。

【材料の準備をする】



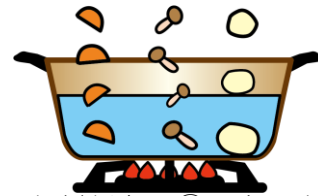
【火を使って調理する】 ※火を使うときは、お家の人といっしょに行いましょう。

①だしをとる(煮干しの場合)



煮干しを入れておいた鍋を強火で加熱する。沸騰したら、中火にして、5分ほどに煮る(煮干しを取り出す)。

②材料を煮る。



準備した材料を、①の中に火の通りにくい物から順番に入れていく。

③ みそを入れる



沸騰し、材料が煮えたら、だし汁で溶いたみそを入れる。(溶くのにボウルやお椀を使うとよい。)

④盛り付けて、完成！



再び沸騰したら、すぐに火を消す。お椀にお玉で盛り付けて、完成！

【お家の人に感想を伝えたり、親子で振り返ってみよう】

- たのしかった
- むずかしかった
- かんたんだった
- また、作りたい
- こんどは、ちがうだしや材料で作りたい
- 1人で作ってみたい
- だしの取り方を覚えたから、違う料理に応用してみたい
- 火の通りやすい材料だと短時間で仕上がる
- 季節の野菜を使うといいね
- 火加減はこの位がいいかも

☆ぜひ、この機会を通して親子で料理をして話をする時間を作ってみてはいかがでしょうか。

