

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ！

平成 28年 7月 朝倉郡学校給食会

蒸し暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏バテぎみの人はいませんか。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが基本になります。そこで、夏を元気にのりきる食事のポイントについて紹介します。

夏バテを防ぐ食事ポイント！

ポイント1 朝ごはんをきちんと食べる

朝ごはんは一日の大切なエネルギー源です。一日を元気に過ごすために、夏休みの間も、早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



ポイント2 冷たいものをとりすぎない

アイスクリームやジュースなどの冷たいものばかりを摂っていると、胃腸の働きが弱まり、食欲がなくなってしまいます。時間と量を決めて食べるようにしましょう。

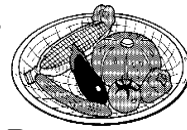


ポイント3 たんぱく質をしっかりとる

夏の食事は、あっさりとした、そうめんや、ざるそばなどの炭水化物に偏り、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質が不足すると疲れやすくなったり、スタミナ切れを起こしたりします。肉、魚、卵、豆などのたんぱく質も一緒にとりましょう。

ポイント4 夏野菜をたっぷり食べる

夏野菜には、夏に不足しがちなビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含まれているため、体にこもった熱を体の中から下げてくれます。



補足

夏は炭水化物や、ジュースを多くとりがちです。炭水化物などの糖質をエネルギーに変えるときに重要なはたらきをするのが**ビタミンB₁**です。ビタミン B₁が不足すると、バテたり、疲労が残ったりしてしまいます。ビタミン B₁が豊富な豚肉、大豆などを積極的にメニューに取り入れることもおすすめです。

チリコンカン



チリパウダーが味のポイントです!!

【材料】4人分

- 大豆(ゆで) 160g
- 牛肉ミンチ 100g
- たまねぎ 200g
- にんじん 100g
- サラダ油 適宜
- にんにく 2かけ
- ウスターソース 大さじ1強
- ケチャップ 大さじ2
- ハヤシルウ 10g
- チリパウダー 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 水 160cc

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、にんにくはすりおろしておく。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、牛肉ミンチと①を炒める。色が変わったら大豆を入れ、水を加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、ケチャップ、ハヤシルウ、チリパウダーなどの調味料を加えさらに煮込む。

※チリパウダーは、唐辛子にオレガノ、クミンなどのスパイスをミックスしたものです。暑くて食欲がなくなりやすいときこそスパイスの出番です。炒め物など他の料理にも使ってみてください。

食べ物クイズ

甘いトマトを見分ける簡単な方法はどれでしょう？

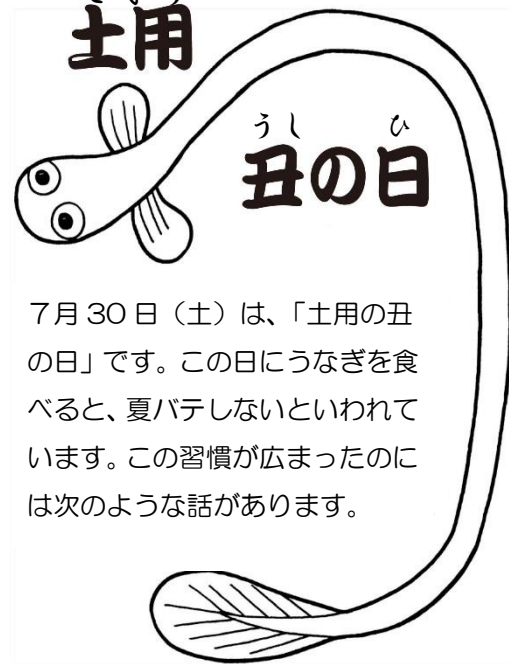
- ① コマのように回してみる
- ② 水に浮かべてみる
- ③ へたのにおいをかいでみる



おいしいはなし

どよう
土用

うしひ
丑の日



7月30日(土)は、「土用の丑の日」です。この日にうなぎを食べると、夏バテしないといわれています。この習慣が広まったのは次のような話があります。

昔、「丑の日に梅干・うどん・瓜など『う』のつくものを食べると夏バテしない」という風習がありました。江戸時代、平賀源内が、うなぎが売れずに困っていた知り合いのうなぎ屋のために、「今日は丑の日、うなぎで元気になろう」という内容の宣伝文を考えたことから始まったそうです。

うなぎはビタミンAやビタミンB群が多く含まれていて、疲れをとり、夏バテを防いでくれます。

クイズのこたえ

こたえは②です。

甘いトマトは水に浮かべると沈んでいきます。これは、甘みのもとになる糖分は水より重いからです。

