

食育だより

綾中学校 給食室



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑さが厳しくなると、食欲がおちて食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。



夏の食生活に気を付けましょう！

1 朝食・昼食・夕食の1日3食をとり、夏を元気に過ごしましょう。

麺類や冷たい食べ物が欲しくなる時季ですが、麺類の食事だけではビタミンなどが不足して疲れやすくなってしまいます。肉類や卵、トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使って、バランスの摂れた食事をしましょう。



2 睡眠を十分にとりましょう。

睡眠不足になると疲れやすくなり、暑さに対する抵抗力が低下します。年齢や個人差もありますが一般的には9時間前後が望ましいと言われています。



3 こまめに水分補給をしましょう。

夏は体内の水分が汗になってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。主な補給源は、汁物の料理と飲み物です。飲み物は、水や麦茶など糖分のないものを中心にしましょう。

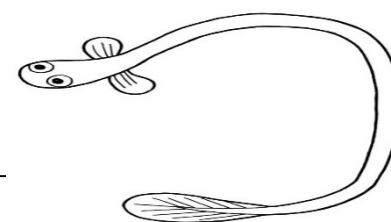
体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



土用の丑

うなぎ



今年の「^{どようし}土用^ひ丑の日」は、7月19日（土）です。

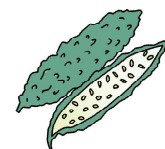
なぜ「土用丑の日」にうなぎを食べる習慣ができたのでしょうか？

その由来についてはいろいろな説がありますが、一番有名なものは、江戸時代にうなぎ屋から「うなぎが売れない」と相談された平賀源内（ひらが げんない）（江戸時代中期の学者）が「土用丑の日」と書いて貼るようにとアドバイスして、うなぎのかば焼きが広まったと言われています。ヒットした背景には、「丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうです。

うなぎには、良質のたんぱく質や脂質やビタミンが多く含まれているので、体力が低下しがちな夏場のスタミナ源に最適です。



レシピ紹介 鶏肉とゴーヤの揚げ煮



旬の野菜のゴーヤを使用した料理の紹介です。ゴーヤは苦手という人が多いですが、給食にも登場します。ぜひ作ってみてください。

<材料4人分>

○ゴーヤ	100g
○じゃが芋	40g
○鶏もも肉一口切	150g
○かたくり粉	25g
○揚げ油	適量
○ちりめん	10g
○砂糖	大さじ1
○酒	大さじ1
○濃口醤油	大さじ2
○いりごま	大さじ1

※ 調味料は目安量です。水分量は調整してください。

<作り方>

- ① ゴーヤは縦に切り種とワタを取り、7mm幅の斜めにスライスにする。
- ② じゃが芋は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鶏もも肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。じゃがいもは水分をふきとって、油で揚げる。
- ④ 調味料を煮立て、ちりめん・揚げたゴーヤとじゃが芋を入れる。最後にごまをふって仕上げる。