



7月給食たより



平成27年7月1日
練馬区立向山小学校

そろそろ梅雨明けの声も聞こえるようになり、本格的な夏が始まります。暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になっていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出してしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることから起こります。そこで・・・夏バテを食事で予防するポイントをご紹介します。

食事で夏バテ予防を！！



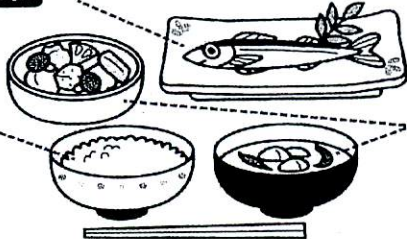
夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

ごはん、パン、めん類など



副菜

野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは・・・梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

熱中症に注意！！

梅雨が明け急に暑さが増すこの時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。



水分補給をする。

水分補給のポイント

こまめにとる。



のどが渇く前に意識して飲む。

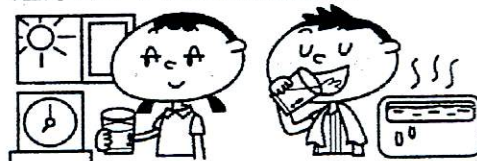


目安は、

1日 1.2リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)



給食のメニューで「レシピ」を教えてくださいというリクエストがありましたので今回は、ジャージャー麺の作り方ををご紹介します。

<ジャージャー麺の作り方>

(材料) (分量 1人前)

・蒸し中華めん お好みの量で！！

(肉味噌) (分量)

・油 少々 ・生姜 少々 ・豚挽肉 30g ・酒 2g ・ネギ 10g ・人参 20g ・筍 20g
・干しいたけ 0.5g を戻す ・食塩 0.3g ・こしょう 少々 ・酒 1g ・砂糖 1g ・醤油 1.4g
・鶏がらスープ 65cc

(練り味噌)

・油 1g ・ニンニク 少々 ・生姜 少々 ・甜麺醤 3g ・赤味噌 9g ・豆板醤 0.1g ・八丁味噌 0.8g
・すりごま 2g ・ごま油 4g ・片栗粉 4g ・水 小さじ2

(野菜) もやし 50g ｷｬﾘ 10g 人参 4g

<作り方>

- ・肉味噌の野菜 (生姜・ｷﾞ ・人参・筍・干しいたけ) はみじん切りに切っておきます。
- ・練り味噌の調味料は片栗粉と水以外の調味料を合わせておきます。
- ・ｷｬﾘ ・人参は千切りにします。
- ・もやし、人参は茹でておきます。(学校給食では、ｷｬﾘも茹でていますが、ご家庭では、ｷｬﾘは生のまま使っていただいても大丈夫です。)
- ・鍋に油を少量入れ、生姜、豚肉、筍、人参、干しいたけを入れ炒めます。肉味噌の調味料とスープを入れ煮込みます。野菜が柔らかくなったら練り味噌を入れ、水どき片栗粉でとろみを付け具のできあがりです。茹でた麺の上に具と野菜をのせてできあがりです。

<5月22日から6月19日使用食材一覧>

- ・北海道 ・豚肉、大豆、鮭、金時豆 宮城 ・豆腐、はんぺん 岩手 ・鶏がら、鶏肉、絹さや
- ・青森 ・にんにく、ごぼう、人参、大根、りんご、豚肉 ・山形 ・桃缶、油揚げ
- ・秋田 ・豚肉、絹さや 栃木 ・にら、もやし、卵、油揚げ 群馬 ・ｷｬﾘ、ｺﾝﾈｸ、玉葱
- ・長野 ・みそ、リンゴ缶、しめじ、セロリー ・茨城 ・ねぎ、ﾍﾞｰﾝ
- ・千葉 ・ﾏｯｼﾞｰﾙ、人参、油あげ、絹さや ・練馬区 ・キャベツ ・東京 ・キャベツ
- ・埼玉 ・小松菜、キャベツ ・神奈川 ・パン粉 ・静岡 ・かつお節 福井 ・麦
- ・愛知 ・玉葱、ﾄﾏﾄﾞﾍﾞｰﾙ、ｷﾞｯｽﾞ、ﾐﾄﾏﾄ ・和歌山 ・みかん缶 ・岡山 ・パン粉
- ・愛媛 ・筍、清見、かつお節、ゆかり ・香川 ・人参、ｺﾝｸ 鹿児島 ・かつお節、鶏がら
- ・長崎 ・じゃがいも、人参、ひじき ・大分 ・干しいたけ ・沖縄 ・ﾊﾞｲｯﾌﾟﾙ缶
- ・熊本 ・豚肉 ・ﾊﾞﾄﾙ、ｷﾞ、北大西洋 ・いか ・ペルー ・いか 韓国 ・さわら
- ・インドネシア ・ちりめんじゃこ ・アルゼンチン ・ホキ ・パラグアイ ・ごま

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

引き落とし日 7月 6日 (月) です。 5日が日曜日のため変わります。