

# 食育だより

平成25年7月号  
光が丘第一中学校



7月に入り、梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。ことしの夏はいつもの年より暑い夏になるとメディア等で報道されています。急激な暑さはからだに一番こたえます。食欲も落ちますが、バランスのとれた食事をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

**夏の水分補給は？** 汗は一日平均、約3リットルでるといわれています。汗を出すと体から鉄、たんぱく質、リンカルシウム、銅、ビタミンB1やビタミンCなどが水分といっしょに失われます。清涼飲料水のとり過ぎはビタミンB1をどんどん不足させます。水分は水、麦茶、牛乳等で補いましょう。スポーツ飲料も砂糖が多く含まれているものがあり、かえって疲れやすくなったりします。氷等で薄めて飲む工夫をしましょう。熱中症の予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。



**給食のない夏休みには、牛乳をのもう。**

牛乳には、カルシウムがたっぷりはいっています。カルシウムは骨になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにもとっても良い飲みものなのです。それだけでなく、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養があります。つまり、牛乳は、すぐれたスポーツドリンクなのです。

## 今月の献立から

- ・2日(火) この日は夏至から数えて10日ほどたった「半夏生(はんげしょう)」です。このころは昔から農家では田植などの農繁期が一段落するころです。関西地方では田に植えた稲の苗がタコの足のようになり大地にしっかりと根付くことを願ってタコを食べるそうです。給食ではタコを使い「たこ飯」を作ります。
- ・3日(水) くだものに産地直送の山形県天童産のさくらんぼ(佐藤錦)を使う予定です。
- ・5日(金) 7日は「七夕」です。そのようなことで、天の川に見立てたそうめんできり、星形パインを使い七夕ゼリーを作ります。
- ・12日(金) 夏野菜のオクラや魚介類、その他の野菜といっしょにかき揚げを作り冷やしうどんに添えます。
- ・17日(水) 夏に収穫されて冬まで保存できる「冬瓜」を使いスープを作ります。
- ・18日(木) かぼちゃと白玉粉でかぼちゃだんごを作ります。黒砂糖でくろみつを作り、添えます。

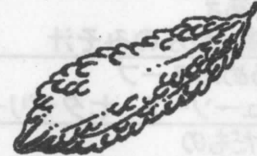
# 沖縄料理で暑さを乗り切ろう!

これからの夏本番の暑さを乗り切るために、沖縄料理はいかがでしょう。沖縄料理の食材や調理法には、夏の疲れだけでなく生活習慣病を防ぐものも多くあります。沖縄料理で、この夏はパワーアップ!

## 沖縄の食材のすこいカ

### ●ゴーヤ(ニガウリ)

苦味成分が胃腸を刺激、食欲を増進させる。ビタミンCが豊富で、いためてもあまり減らない。



### ●豚肉

疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富。豚足、皮にはコラーゲンがたっぷり。



### ●車ぶ

たん白質が豊富。消化吸収がよく、低カロリー。



### ●こんぶ

豚肉料理に欠かせない。こんぶの食物繊維が豚肉の余分な脂肪を排出する。



他にも、紅芋、田芋、冬瓜、黒豆、もずく、などいろいろある。

## 沖縄料理の特徴

### いろいろな混ぜる

代表的な料理チャンプルーは「ごちゃ混ぜ」という意味。豚肉、ゴーヤ、豆腐、卵が基本ですが、もやし、ふ、そうめんなど、いろいろ混ぜます。栄養的にも各種バランスよくとれます。



### ヘルシー豚肉料理

豚肉は下ゆでして脂を落とし、ダシをきかせて塩分ひかえめにします。



### ビタミンたっぷりの汁物

野菜、豚肉、海草、魚などを入れた汁物が多く、汁には材料から溶けだしたビタミン類がたっぷり。



## 夏の野菜オクラ

夏の野菜で、きざむとぬるぬる粘りのある野菜にはモロヘイヤ、オクラ、つるむらさき、あしたば、などがあります。この粘りはムチンといってたんぱく質の消化を助ける成分です。肉類、魚類、とこのような野菜と一緒に食べると夏バテ防止になります。このムチンを含んでいる野菜などもご家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

