

2019年度



# 7月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀

梅雨が終われば、いよいよ本格的な夏の到来です。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。また、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。早寝、早起きを心がけ、しっかり体調管理をして、元気に夏休みを迎えましょう。

## ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>海藻 アサリ 小松菜 レバー</p>
<p><b>し</b>ょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

**★適度な運動**

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑いときや炎天下、体調が悪い時などは、無理な運動は禁物です。

**★バランスのよい食事**

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

**★しっかり睡眠**

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

**★こまめな水分補給**

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

## 「みそ汁」で熱中症予防！

熱中症予防には水分補給が大切ですが、大量に汗をかいた場合には、体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんなときにおススメなのが「みそ汁」です。水分と塩分を効率良くとることができます。

### おすすめの具材

豚肉と根菜（豚汁）/なめこ豆腐 /しじみとわかめ/じゃが芋と小松菜に油揚げ/なすと厚揚げ /いわしのつみれと小ねぎ /なすとさやいんげんにサバの水煮缶など。野菜とたんぱく質を組み合わせて栄養価もさらにUP。練りごまや水煮の大豆をすりつぶして足すのもおすすめです。



## スポーツなどで疲れた体の回復に効く食品

### ビタミンB群

糖質（ブドウ糖）が体の中でエネルギー源に変わるとき、生成の手助けをしてくれるのがビタミンB群。摂取エネルギーの約半分をご飯などの糖質からとっている日本人にとって、必要不可欠な栄養素といえます。部活や授業で運動すると、エネルギーを沢山消費するので、ビタミンB群が不足し、食欲がなくなったり、疲れやすい、だるいなどの夏バテのような症状になったりします。

ビタミンB1…玄米・大豆・さば・鮭・鶏レバー・豚肉・牛乳  
 ビタミンB2…納豆・鰯・さんま・ぶり・鶏レバー・卵・ヨーグルト・牛乳

### クエン酸

エネルギーとして燃焼されなかった糖質は、乳酸という物質となって体にたまり、筋肉疲労の原因にもなります。この糖質のカスをアルカリに分解してくれるのがクエン酸。トマトや柑橘類、梅干し、酢などに含まれ、疲労を回復してくれます。

### 野菜と豆腐の中華炒め

材料（2人分）

- 豚もも肉（2cm幅切り）……………50g
- 酒……………小さじ1
- 木綿豆腐（角切り）……………200g
- 片栗粉（豆腐を茹でるときに入れる）……………少々
- しょうが、ニンニク（みじん切り）……………少々
- ごま油……………小さじ1/2
- たまねぎ（5mm幅半月切り）……………25g
- 干し椎茸（水で戻してせん切り）……………1枚
- たけのこ水煮（いちよう切り）……………40g
- 三温糖……………少々

- A
- 鶏がらスープの素……………大さじ1/2
  - うすくちしょうゆ……………大さじ1/2
  - チンゲンサイまたは白菜（1.5cm幅）……………40g
  - 長ねぎ（小口切り）……………12g
  - 片栗粉（水溶き片栗粉にする）……………小さじ1
- ※ごま油でニンニクとしょうがを炒めるときは、焦がさないよう火加減に注意しましょう。

- 豚もも肉に酒をふっておく。
- 鍋にお湯を沸かし、片栗粉を入れ、豆腐をゆでる。（野菜が炒め終わる頃にゆであがるようにする）
- ごま油でしょうが・ニンニクを炒め、①を入れ炒める。
- 玉葱・干し椎茸を加え炒める。
- ひたひたより少なめの椎茸のもどし汁・たけのこを加えて煮る。
- 玉葱がやわらかくなったら、Aの調味料を入れ、チンゲンサイを加えて、一煮立ちさせる。
- ②の木綿豆腐・長ねぎを入れて、さらに煮る。
- 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

★食べるときにお酢を少しかけても美味しい★

給食費の納入にご協力をお願いします。今月は7月10日です（予備日は29日）。

\*8月は給食はありませんが、引き落としはあります。（8月13日・予備日27日）口座の残高にご注意ください。



「早寝・早起き・朝ごはん」 運動シンボルマーク早寝・早起き・朝ごはん