ぱくぱく

７月号

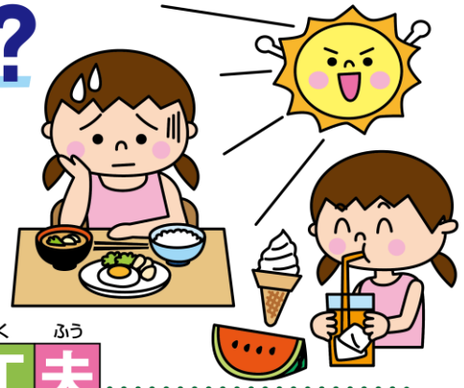
文責：栄養教諭　中村

～今月のテーマ～

暑さに負けない食事をしよう

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料

香味野菜

酸味のある食べ物

食事の彩りを意識！

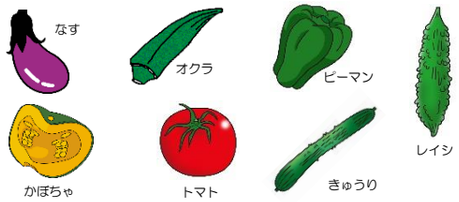
「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

夏野菜を食べよう！

太陽をあびた夏の野菜には、不足しがちな栄養が豊富です。特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）を中心にたくさん食べましょう。



「夏野菜は天然のクーラー」

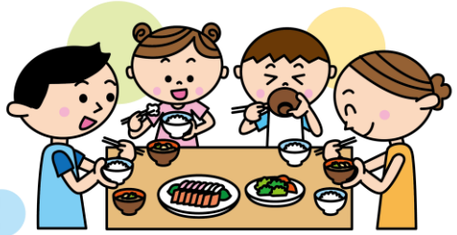
夏野菜は、からだの余分な熱を冷まし、調節する働きがあります。

今月は給食でもかぼちゃ、なす、トマト、ピーマンなど夏野菜をたくさん使っています！たくさん食べて体の中からすずしくしましょう。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の３回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合（例）

主食（主にエネルギーのもとになる食品）＋**主菜**（主に体をつくるもとになる食品）＋**副菜**（主に体の調子を整えるもとになる食品）＋**果物・乳製品**

- 主食：ご飯・パン・めん類
- 主菜：肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず
- 副菜：野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず
- 果物・乳製品：牛乳、ヨーグルト

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

大江小ホームページに掲載している食育便りには、給食レシピ、大江小の給食や食育を紹介した記事などを掲載しています。ぜひご覧ください。

★５月の大江小の残食ランキング

★残食が少なかった献立

（ふりかけやゼリーなどの１食物はのぞきます）

１位　チキンカレー
２位　海藻サラダ
３位　米粉のクリームスープ
４位　肉団子スープ
５位　ソース焼きそば

★残食が多かった献立

（ふりかけやゼリーなどの１食物はのぞきます）

１位　かしわ汁
２位　いわしの梅煮
３位　甘夏サラダ
４位　サラダ玉ねぎとしらすの和え物
５位　キャベツのごま酢和え

５月はカレーが一番人気でした！
給食で実践している、おいしいカレーを作る工夫をご紹介します。
レシピものせていますので、ご家庭で作られてみてください。

たまねぎは約40kg使います。30分間炒めて、甘さを出しています。

夏野菜のカレー

＜材料＞　４人分

鶏肉角切り	１２０ｇ	なす	2/3本	カレールウ	７０ｇ
チーズ	１８ｇ	たまねぎ	１個	ソース	小さじ1
ヨーグルト	３０ｇ	トマト	１個	しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	中４個	ピーマン	１個	赤ワイン	小さじ2
にんじん	中１/２本	にんにく	少々	油	大さじ1
かぼちゃ	１３０ｇ	しょうが	少々	塩、こしょう	少々

＜作り方＞　４人分

① 鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎは角切りに切り、にんじんはいちょう切りにする。ピーマンは小さい角切りに切りサッとゆがく。なすはいちょう切り、水につけてあく抜きをする。トマトは湯むきして種をとり角切りにする。にんにく、しょうが、チーズはみじん切りに切る。
② にんにく、しょうがを油で炒め、香りが出たらたまねぎをしっかり炒めて、鶏肉、じゃがいもを入れる。材料がひたひたになるぐらいに水をいれて煮込み沸騰したらアクを取る。トマトを入れしばらく煮たらかぼちゃをいれ、なすとチーズを入れ煮る。
③ 材料が煮えたら調味料を入れ、最後にヨーグルト、塩、こしょうで味をととのえ、ゆがいたピーマンをいれてできあがり。

トマトの湯むき

材料の切り方

材料をよく煮込む

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、どれも包丁で一つずつ丁寧に切っています。

カレールーは3種類使っています。1～3年生が甘口、4～6年生が中辛と、2釜に分けて作っています。

カレールーを入れた後は、口当たりがなめらかになるように、20分ほど練っています。

できあがりです！

★夏野菜を使ったレシピを紹介します。

ベーコンとかぼちゃの煮物

＜材料＞　４人分

ベーコン	９０ｇ	こい口しょうゆ	大さじ1
かぼちゃ	1/6 個	砂糖	小さじ2
じゃがいも	中2個	みりん	小さじ1
たまねぎ	大 1/2 個		

＜作り方＞

① ベーコンは四角に切る。かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎは大きめのひと口大に切っておく。

② ベーコンを炒めたら、たまねぎを入れよく炒める。じゃがいもをかるく炒め、水を入れて沸騰したらアクを取り、じゃがいもが八分ぐらい煮えたらかぼちゃを入れて、さらに調味料もいれ煮こむ。

材料の切り方

アクを取る

にがうりのサラダ

にがうりのワタをきれいに取ると、苦味が減ります。

＜材料＞　４人分

ツナ	５０g
にがうり	大 1/2 本
きゅうり	中１本
キャベツ	中４枚
たまねぎ	小 1/4 個
にんじん	中 1/6 本
ごま	大さじ 1.5

調味料

マヨネーズ	大さじ4
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
うすロしょうゆ	大さじ 3/4

＜作り方＞

① にがうりは縦半分に切って、ワタをとり、薄い半月に切る。

② 切ったにがうりは塩もみをし、さっとゆでておく。

③ きゅうり・キャベツ・にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにし、塩(分量外)をしておく。

④ ツナは汁気をきっておく。

⑤ 材料の水気をきり、調味料であえる。