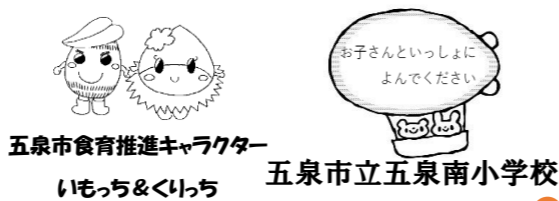


令和4年度 7月 給食だより



☆☆おやつについて☆☆

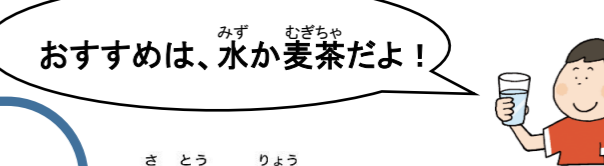
間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと家庭の約束をつくるようにしましょう。



- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



☆☆水分補給について☆☆



熱中症を予防する 水分補給のポイント

- 何を飲む?** 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。
- いつ飲む?** のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。
- 飲む量は?** 運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことが推奨されています。

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	

※砂糖の量は糖度計で計測してペイントボトル(500ml)を算出したものです。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

こんげつ 今月の めあて
あつ ま た
暑さに負けずに しっかり食べよう!

成長期の無理なダイエットはやめよう

食事や炭水化物をめくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることが大切です。



めん料理は 具だくさんにしよう

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにし、栄養バランスがととのうようにしましょう。

成長期の体をつくる 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

【豚肉と大豆の揚げ煮】

五泉市の工場で作られた米粉を使っているよ。

材料 (約4人分)	分量
豚肉	200g ⇒角切り
しょうが	ひとかけ ⇒すりおろし
にんにく	ひとかけ ⇒すりおろし
しょうゆ	大さじ1
米粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
じゃがいも	180g ⇒一口大
揚げ油	適量
水煮大豆	60g
こんにゃく	60g ⇒角切り
にんじん	1/4本 ⇒角切り
さやいんげん	3~4本 ⇒2cmに切る
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	少々
カレー粉	少々
水	80cc

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

給食&朝ごはんレシピを掲載中! ぜひ下のQRコードをご活用ください



- ### 作り方
- ① 豚肉はAで下味を付けておく。
 - ② じゃがいもは素揚げにする。
 - ③ 米粉と片栗粉を合わせ①の豚肉にまぶし、油で揚げる。
 - ④ 鍋ににんじん、こんにゃく、水を入れて煮る。
 - ⑤ ④に水煮大豆、いんげんを入れ、酒、さとう、しょうゆ、カレー粉の順に調味料を入れ味を調える。
 - ⑥ ⑤に②③のじゃがいもと豚肉を加え、混ぜ合わせる。