

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。高温多湿の時期は体の機能も低下し、疲れやすく、食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

旬の食材を使った給食レシピ紹介

(材料は全て4人分)

体の中の大半は水分です！

さわやかな飲み心地と、甘い誘惑にご用心

水分の体内での主な役割は、**栄養分の運搬**と汗をかくことでの**体温調節**です。汗などによって失われた水分は補給しなければなりません。人間の体の65~70%が水分でできています。そのうち2~3%を失うと運動能力が低下し、10%を失うと命に関わる危険な状態となります。店に行くと、清涼飲料(ジュース・炭酸飲料・スポーツ飲料・ニアウォーター(水にビタミンや果汁などを加えた飲料)など)、お茶、お水とさまざまな飲み物を販売しています。体に良い水分をとるには、どのようなことを注意すればよいのでしょうか。

ペットボトル症候群に注意!!

糖分の多い清涼飲料を大量に飲み続けることによっておこる病気。その多くがペットボトルで飲んでいることからこの名前がつけました。

500mlの炭酸飲料・果汁飲料には約50gの砂糖が含まれています。

飲みすぎると
血糖値の急激な上昇



昏睡状態
最悪の場合は
死に至る

糖分のとりすぎは、虫歯や肥満の原因にも

成分表示をチェック

ノンカロリー、ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫???
100mlあたり5Kcal未満ならば「ノンカロリー」と表示可能。

500mlのペットボトルで24kcalの清涼飲料でも「ノンカロリー」と表示できる。
サッカリン・アスパルテームなどさまざまな甘味料が入っているものがある。

とりすぎると下痢、がん、糖尿病などの原因となる可能性も。舌が甘い味に慣れてしまい、甘さを感じにくくなる。

●品名炭酸飲料
●原材料名カラメル、色素、酸味料、甘味料(アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムK、スクラロース)、香料、保存料(安息香酸、Na)
●内容量500ml
●成分表示(100ml当り)

エネルギー 4Kcal
炭水化物 1g
たんぱく質 0g
ナトリウム 7mg
脂質 0g

水分の補給方法

普通の時

水や麦茶などで十分。
のどが渇く前にこまめに飲むことが大切。



運動などで汗をたくさんかく時

基本的には水や麦茶。
汗でナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲料がおすすめ。

毎日の三度の食事からも水分をたくさんとることができます。みそ汁やスープなどの汁物や、水分を多く含んだ**夏野菜**を食べて上手に水分補給をしましょう。夏が旬の果物や野菜は特に水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



家計にもやさしい「もやしの甘酢づけ」

■ 材料
もやし 1袋
きゅうり 1/2本
にんじん 1/4本
いりごま 大さじ1
酢 大さじ1と1/3
砂糖 大さじ1
うすくち醤油 大さじ1

■ 作り方
①もやしはざく切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。
②鍋にお湯を沸かし、時間差をつけてにんじん、きゅうり、もやしの順に入れていき、かためにゆでる。
③ゆでた野菜は手早く水で冷やして、水気をしぼる。
④ボールに調味料を混ぜ合わせ、③とごまを加えて和える。

もやしは安くて栄養豊富。調理するときには短時間でサッと火を通してシャキシャキ感を残すのがポイント。短時間で調理すると栄養がにげません。

まるでホテルで食べているような上品な味！ 7/12 「かぼちゃのポタージュスープ」

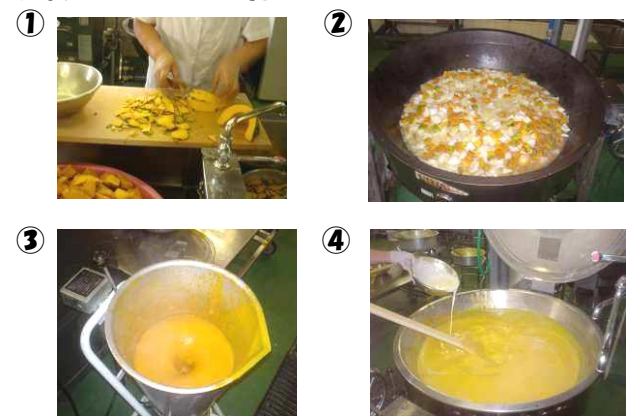
■ 材料

かぼちゃ(種と皮を取り除いた状態で) 300g
じゃがいも 100g 玉ねぎ 150g
水 400cc 牛乳 200cc
コンソメ 5g バター 10g
塩 小さじ1/3 こしょう 少々
生クリーム 大さじ1

■ 作り方

- ①かぼちゃは種と皮を取り除き、3cm角に切る。じゃがいもと玉ねぎも3cm角に切る。
 - ②鍋を火にかけ、バターを溶かし、玉ねぎをよく炒めた後、かぼちゃとじゃがいもを加えて軽く炒め、水とコンソメを加えて、材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。
 - ③煮えたら鍋ごと水で冷やしてあら熱をとり、ミキサーにかける。(ミキサーを使わない場合は、ドロドロになるまで煮込んで裏ごししてもよい。)
 - ④③を鍋にうつし、牛乳を加えて火にかけ、沸いたら塩・こしょうで味を整え、生クリームを入れて仕上げる。
- ※野菜を煮る時の火加減によって水の蒸発量が違ってきますので、牛乳を加えてもドロツとしていない場合は、牛乳や水を加えて好みの濃度に調節してください。

給食ではこのように作っています。



ピリ辛味で食欲増進! 7/11 「ビビンバ」

■ 材料

ごはん 適量
牛肉 200g にんにく 1/2かけ
砂糖 大さじ1と1/3 酒 大さじ1
ごま油 小さじ1 豆板醤 小さじ1/2
こい口しょうゆ 大さじ1強
ねぎ 2本 ごま 大さじ1と1/2
もやし 1袋 ほうれん草またははら 1/2束
にんじん 1/2本
砂糖 小さじ1/2
こい口しょうゆ 大さじ1と1/3
豆板醤 小さじ1/2 ごま油 小さじ2/3

■ 作り方

- ①にんにくはすりおろし、ねぎは小口切りにする。肉を小切りにし、おろしにんにく・砂糖・しょうゆ・酒で下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の肉と豆板醤を入れて炒め、仕上げにごまとねぎを加える。
- ③もやし・ほうれん草は適当な長さに切り、にんじんは千切りにする。たっぷりのお湯を沸かし、切った野菜を入れてゆで、水で手早く冷ます。ゆでた野菜はかたく絞って、調味料で和える。
- ④器にごはんを盛り、上に②③のをのせる。



Q. 「さらさ揚げ」ってなに？！

A. さらさ揚げは、魚や肉などにしょうゆ、酒、しょうが、カレー粉で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げたものです。しょうゆの赤い色に、点々と白い片栗粉と黄色いカレー粉が散った様子が「更紗(さらさ)」という染め物に似ていたことから「さらさ揚げ」という名前がつけられました。