

食育だより7月号

令和4年度
宇都宮市立
横川西小学校

蒸し暑い日が続いていますが、みなさん食欲は落ちていませんか？

夏本番をむかえると夏バテをしてしまう可能性があります。夏休みの間もご飯をしっかりと食べて、暑い夏に備えましょう。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント♪

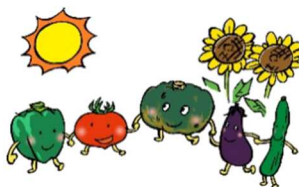
朝ごはんは必ず食べましょう

- 1日を元気にスタートするため大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんをぬくと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、からだを冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう

- 炭酸飲料やジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。



冷たいものは、ほどほどにしましょう

- アイスやジュースなど、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



水分補給はこまめにしよう！

今年の夏はいつもよりも厳しい暑さになると言われています。屋外では熱中症予防としてマスクを外すようになりましたが、マスクを外すだけでは熱中症を予防するのは難しく、こまめな水分補給や、バランスの良い食事を規則正しくとることが大切です。食事からも水分補給することができ、汁物からは塩分もとることができるので、積極的に食べましょう。



のどが渇く前に飲む



食事をきちんととる



休養を十分にとる



汁物をメニューにとり入れる

オススメです！



たなばたこんだて だ 七夕献立を出しました



7月7日は、七夕献立を提供しました。七夕汁の中には星型ニンジンが入っており、入っていた人は『今年一年ラッキースター☆彡』ということで、記念撮影を行いました。子どもたちはとてもわくわくした顔で、「いただきます。」の後、七夕汁に星型ニンジンが入っているかを楽しそうに探していました。



献立

- ・牛乳
- ・ちらし寿司
(錦糸卵・きざみのり)
- ・星型コロッケ
- ・七夕汁
- ・天の川ゼリー



全員ではありませんが、ラッキースターになった人を紹介します！おめでとうございます！



裏のページには給食のレシピをたくさんのせました。夏休みにぜひご家庭で作ってくださいね♪

なつやす
夏休み

きゅうしょく

だいこうかい

給食レシピ 大公開

いそべあえ(4人分)

材料

ほうれん草…80g(1/2束弱) キャベツ…120g(1/8カット)
のり…8g(1枚) しょうゆ…8g(小さじ1強)

作り方

- ① 大きめの鍋に湯を沸かし、キャベツ、ほうれん草をゆでて水で冷ます。
- ② 野菜の水気をきいたら、ほうれん草は3cmカット、キャベツは短冊切りにする
- ③ ゆでた野菜をボウルに入れ、しょうゆであえる
- ④ 最後にのりを手で揉んで小さくしながら③に入れ、更にあえる

ポイント

☆のりは、早摘みの一番のりの方がしょうゆと野菜の水分で溶けやすく、味がなじみやすくなります。

☆味見をしてうまみが足りない場合は、顆粒のだしの素をしょうゆに少し溶かしてあえるとうまみがぐっと増します。



かんぴょうのごま酢あえ(4人分)

材料

キャベツ…150g(8等分~10等分ぐらい) コーン…40g ほうれん草…40g(1/4束ぐらい)
かんぴょう…5g(戻すと5倍ぐらい) にんじん…30g(1/5本ぐらい)

《調味料》さとう…4g(小さじ1強) 酢…8g(大さじ1/2~2/3) しょうゆ…10g(大さじ1/2強)
白すりごま…5g(小さじ2弱)

作り方

- ① 野菜を洗い、かんぴょうは洗って下ゆでし、冷ましたら2cmに切っておく。
- ② にんじんは千切り、キャベツは太めの千切り、ほうれん草は3cmにカットし、大きめの鍋に湯をわかしてゆでる。
(ふっとうした鍋ににんじんを入れる。固めに火が通ったら、キャベツも入れたらすぐに火を止めてザルにとり、水で冷やす。冷めたらすぐに水気を切って、おいておく。)
- ③ にんじん・キャベツをゆで終わった湯がもう一度ふっとうしたらほうれん草もゆでる。すぐに火が通るので、ざるにとって水で冷まし、水けを切って食べやすい長さにカットする。
- ④ ゆでた野菜とかんぴょう、コーンをボウルに入れ、調味料とすりごまをあえる。

ポイント

☆かんぴょうの代わりにしらたきを入れてもとてもおいしいですよ！

しらたきを入れるときは、先にしらたきを下ゆでして一口大に切りましょう。

みなさん今年の夏休みはどんなことをして過ごしますか？
せっかくの夏休み、おうちの人と料理作りにチャレンジしてみま
せんか？ 給食でみなさんに人気のレシピをのせました。簡単な
ものもあるので、ぜひ作ってみてくださいね♪



キムタクごはん(4人分)

材料

炊けたごはん…600g キムチ…30g たくあん…30g (つぼ漬けがおすすめ)
豚こま肉…70g ごま油…12g (大さじ1) ※好みでしょうゆを加えてください

作り方

- ① キムチは大きいものだけざく切りする。(キムチのタレやたくあんのタレはとっておく)
- ② フライパンにごま油を入れて軽く熱し、豚こま肉を入れて炒める。
- ③ 肉がピンクになったらたくあんとキムチを入れて炒める。
- ④ 味見をして、好みでしょうゆ、キムチの汁、たくあんの汁を足す。
- ⑤ フライパンの火を止め、ごはんを入れてよく混ぜ合わせる。

ポイント

☆後からごはんを混ぜるので、キムタクの具は濃い味にしましょう。
☆最後にいりごまや韓国のにんにく油を上からかけるとさらにおいしくなります！

モロの和風マリネ(4人分)

材料

モロ…4切 塩…1g (少々) 片栗粉…20g サラダ油 (揚げ焼き用)
《調味料》砂糖…3g (小さじ1) しょうゆ…16g (大さじ1弱) 水…15g (大さじ1)
玉ねぎ…30g (1/4個) にんじん…12g (2cmくらい) 七味唐辛子…好みで

作り方

- ① モロに塩を振り少し時間がたったら水けを拭く。
- ② モロは片栗粉で粉をつける。
- ③ 玉ねぎはうすくスライス、にんじんは千切りにする。
- ④ 小鍋に調味料、玉ねぎ、にんじんを入れて煮立たせ、マリネ液を作る。
- ⑤ 少し多めの油を温め、モロを揚げ焼きする。
- ⑥ 油をきったモロにマリネ液をかける。

ポイント

☆酢の量は、好みで調整してください。
★「油で揚げると大変…」と思われがちですが、少なめの油で揚げるのでとても簡単につくることができますよ♪

