

食育だより7月号

令和5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♪

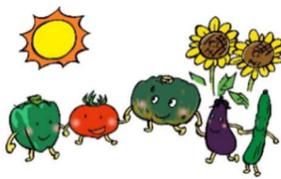
朝ごはんは必ず食べましょう

- 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

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
 - 五目ちらし寿司 (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！



次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♪



給食レシピ 大公開

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♪



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。

とうがんスープ(4人分)

材料

にんじん…40g (4cmぐらい) とうがん…160g 干しシイタケ…4g (水で戻す)
チンゲン菜…60g (2枚ぐらい) すりおろししょうが…1g 水…400ml
とりひき肉…40g
《調味料》サラダ油…2.4g (大さじ2) 鶏がらスープの素…2.5g (小さじ1)
コンソメの素…2.5g (小さじ1) しょうゆ…4ml (小さじ2/3)
酒…5ml (小さじ1) 塩…少々 コショウ…少々

作り方

- ① 野菜を洗い、にんじんは短冊切り、とうがんは皮とワタを取って台形1cm切り、チンゲン菜は葉と茎を分けて2cmに切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鍋に水、干しいたけの戻し汁、鶏ガラスープとコンソメ、しいたけ、にんじん、チンゲン菜の茎を入れて煮込む。
- ④ 人参に火が通ったら、とうがんを入れて煮込む
- ⑤ 残りの調味料としょうがを入れ、チンゲン菜の葉を入れる。
- ⑥ 塩・コショウで味を調える。

ポイント

☆とうがんは1つがとても大きいので、半分にカットされて売っているものを買うのがおすすめです。
☆とうがん自体の味はたんぱくなので、スープで使いきれないときには、くず煮やごま酢あえにしてもおいしいですよ！

どさんこ汁(4人分)

材料

ぶた肉…40g にんじん…40g (4cmぐらい) ジャがいも…100g (中1個)
もやし…50g スイートコーン…30g わかめ…1g ねぎ…25g (1/3本)
にんにく…1g (小1片)
《調味料》サラダ油…3g バター…3g みそ…24g かつお節…4g 水…400ml

作り方

- ① にんじん、ジャがいもはいちょう切り、ねぎは小口切り、ぶた肉は細切れにし、にんにくはみじん切りにする。わかめは戻して水を切る。
- ② 小鍋でかつおだしを取る。顆粒だしでだし汁を作ってももちろんOK!
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを弱火でいため、香りが出たらぶた肉もいためる。
- ④ だし汁を入れ、にんじん、ジャがいもを入れて煮る。
- ⑤ ジャがいもに火が通ったらもやしとねぎ、スイートコーンを入れて煮る。
- ⑥ もやしに火が通ったらわかめを入れ、バターも入れる。最後に味噌をとき入れる。

ポイント

☆かなり具沢山の汁ものなので、朝ごはん用に夜作り、ごはんと一緒に出すだけでおなかいっぱいになりますよ！バターも入っているので満足感が得られます♪

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、ごま油を上からかけるとさらにおいしくなります！

