

「ぱくぱくだよい」

7月号



(令和3年7月1日)

まだまだ油断のできないコロナ禍に加え、暑さで体調を崩しやすいです。
そこで、今月は夏の生活と食事についてのお話です。

今月の給食目標

暑くても、もりもり食べよう

「夏バテ」は、秋の季語です。秋口にやってくる体の倦怠感、夏の間の不規則な生活と食欲がないからと食事をおろそかにすることで、そのつけが秋口にまわってくるといことです。暑い期間の過ごし方が重要です。



寝苦しいと目覚めが悪く、食欲がわかないかもしれませんが、まずはしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

食べられなくてもバナナなどの果物とヨーグルトだけでもおなかに入れると午前中の体調は違います。

おすすめは、みそ汁です。みそ汁には適度の塩分や野菜からのミネラル分も期待できるので、熱中症の予防にもなります。



のどが乾く前に、こまめな水分補給が大切です。室内では、麦茶で水分補給をすれば十分ですが、汗をたくさんかく時には、スポーツドリンクを飲むこともあると思います。ほとんどのスポーツ飲料は糖分を約6%含みます。

しかし、水分の吸収がもっとも速いのは、2.5%以下です。糖分が高いと胃の通過時間が長くなります。1/2量に薄めて飲むことをおすすめします。

また、常温のほうがさらに吸収が速いです。



甘いおやつやスナック菓子は、時間を決めてお楽しみ程度にしておきましょう。

夏野菜やスイカなどは、水分やミネラル分も多いので、体を冷やす働きがあります。

浅漬けにしたきゅうりの丸かじりなどおいしいですよ。



汗をかくと基礎代謝が上がり、この発汗＋基礎代謝のアップで、水分のほかビタミン（特にビタミン B 群）・ミネラル・たんぱく質が不足しがちに、ビタミン B 群はきのこ類、ミネラルは海藻類、たんぱく質は卵や納豆などに含まれているので、積極的に食べましょう。

豚肉には、ビタミン B1 が多いです。ビタミン B1 は、食べたものを効率的にエネルギーにかえるのに大切な栄養素です。

～7月6日（火）の給食から～

「豚肉・きのこ・海藻」を使って

沖縄料理「クファジュシー」



「クファ」は、沖縄の方言で「硬い」、「ジュシー」は「雑炊」という意味で、豚肉や野菜を具に入れ、豚だしで炊き込んだ沖縄風炊き込みごはんのことです。

材料(4人分)

米： 2 合
豚ばら肉： 100g
にんじん： 40g
こんにゃく： 50g
干し椎茸： 1～2枚
ひじき(乾燥)： 5g

(A)

しょうゆ： 大さじ 2
みりん： 大さじ 2
砂糖： 小さじ 2

作り方

- 1.米はといでザルに上げておく。豚ばら肉は 1.5cm 幅に切る。にんじんとこんにゃくはマッチ棒状に切る。干し椎茸、ひじきは水で戻す。椎茸は千切り。
- 2.炊飯器にといだ米と(A)を入れ、2 合の目盛りまで水を加える。
- 3.(2)の上に、豚肉、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ひじきをのせて通常通りに炊く。
- 4.炊き上がったらく混ぜ合わせる。

組合せ:ゴーヤチャンプルー、もずくのスープなど

炊飯器に材料を入れれば 1 品できます。作る人にもありがたい「ジュシー」です。沖縄料理には、豚肉や海藻を使った料理がたくさんあります。この夏ぜひお試しください。



そして、疲労回復には睡眠が一番大切です。寝苦しい夜もありますが、エアコンや保冷剤など上手にを使って小学生 9 時間以上、中高生は、8 時間は眠って欲しいですが、それに近づけるよう 11 時には電気を消しましょう。寝る前のスマホは脳の眠りを妨げます。