

給食だより 8月

足立区立長門小学校
校長 細山 貴信
栄養士 高井 愛莉

暑い時に、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

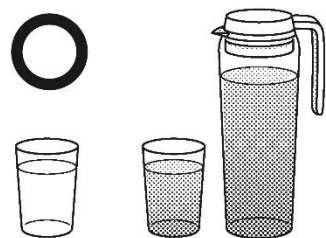
こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給に適した飲み物



ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



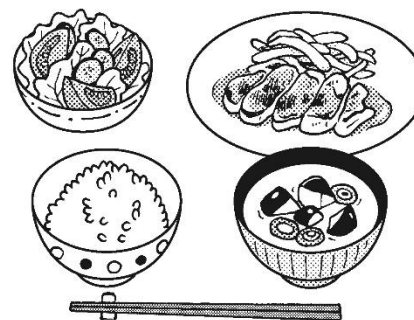
冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

| 炭酸飲料 | 果実飲料 | アイスクリーム (ラクトアイス) | 氷菓 |
|---------------|---------------|---------------------|---------------|
| | | | |
| 1本あたり 約54g | 1本あたり 約51g | 1個あたり 約19g | 1個あたり 約17g |

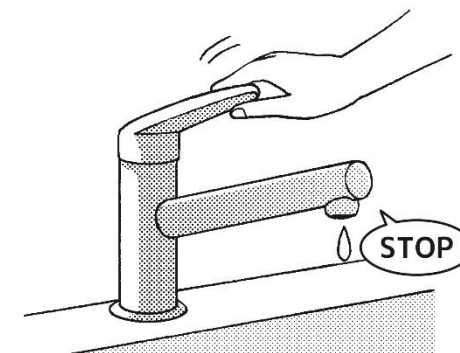
暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

節水を心がけよう



水は無限に使えるものではなく、限りある資源です。食器を洗う時に洗剤を使い過ぎない、歯みがきの時に水を出しっ放しにしないなど、一人ひとりができることから節水をしましょう。

親子クッキング

料理をする時の約束

- おうちの人との約束を守って料理をしましょう！
- ケガをしないように気をつけましょう！
- 料理をする前にはしっかりと手を洗いましょう！
- 片付けまでしっかりやりましょう！

自由研究にもおすすめ！

手作りチーズ

材料

- 牛乳 1ℓ
- 酢 大さじ4

作り方

- ① 牛乳を鍋で60度くらいまで温める。
※鍋のふちにふつふつと小さな泡ができるくらいまで。
- ② 火を止めて、酢を加えて手早くかき混ぜ、しばらく置いておく。
- ③ 牛乳のかたまりと水分が分かれてきたら、ざるにキッチンペーパーをひき、②をこして、ホエイとチーズを分ける。

- チーズはトマトと一緒に盛り付けてカプレーゼにしても、トーストに乗せて少しはちみつをかけて食べてもおいしいです！
- ホエイも栄養たっぷりなので、お好みで味付けをしてスープとして食べておいしいです！

カッテージチーズは、牛乳に含まれる「カゼイン」というたんぱく質が固まったものです。牛乳と酢の反応や、世界中のチーズの種類など、調べてみるとおもしろいです！

豚キムチチャーハン

材料（4人分）

- | | | | | | | |
|-----|------|-------|------|-----|--------|------|
| ごはん | 4人分 | たまねぎ | 1/2個 | ごま油 | 小さじ1 | |
| | | 白菜キムチ | 150g | A | しょうゆ | 小さじ1 |
| 〔豚肉 | 200g | ニラ | 1/2束 | | コチュジャン | 小さじ1 |
| | | 酒 | 小さじ1 | | にんにく | 1かけ |

作り方

- ① 豚小間を料理酒でもみ込み、少し置いておく。Aの調味料は合わせておく。
- ② たまねぎはスライス、ニラは5cm程度のざく切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ ごま油をフライパンに熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ④ ①の豚小間を色が変わるまで炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら、白菜キムチをキムチの汁ごと加えて、汁気を飛ばすように炒める。
- ⑥ 合わせておいたAの調味料を加えて全体に味がなじむように炒め合わせる。
- ⑦ 最後にニラを加えて、サッと炒めたら完成。

- キムチを加えたら、しっかりと汁気を飛ばすことで味がしっかりと付き、ごはんが進みます。
- ニラを最後に加えることで、ニラの青みが残るのできれいに仕上がります。
- 辛さはキムチの量や、Aの砂糖の量で調整してみましよう。

きょうしやく

給食メニューコンクール

毎日食べている給食のメニューを、小学生のみなさん自身で作ってみませんか？あなたのメニュー（1品）が足立区の定番給食になるかもしれません！

詳しくは栄養士までお問い合わせください。

テーマ

足立の野菜収穫量第4位【だいこん】や第5位【ブロッコリー】を使ったメニュー！

【注意点】

- 食材費が高価でないこと。（小学校の給食は1食281円（高学年）でつくられています）
- 化学調味料や加工食品はなるべく使わないこと。
- 安全で衛生的であること。（果物以外はすべて加熱しています）