



食育だより 7月

令和4年7月
三樹小学校

早くも本格的な夏がやってきました。気温が高いと、食欲が落ち、すきな物や冷たい物ばかり食べていると、体に負担がかかります。元気に過ごすため、様々な食材を食べるようにしましょう。

すいぶんほきゅう 水分補給、足りてる？

子どもは大人に比べて汗をかく量が多く、水分補給がより大切になります。では一体、どのくらいの水分が必要なのでしょう？

小学生の場合、およそ1日に**体重(kg)×60~80ml**の水分量が必要。
夏場は+500ml~1000mlあるとgood!スポーツをする人はより多めに!

例) 体重25kg×60~80ml=1500~2000ml

500mlボトル 4本も!

!ここもポイント!

- ①のどがかわく前にこまめに(2~3口)少しずつが◎
がぶ飲みは×
- ②キンキンに冷えているより、5~15℃(冷蔵庫で冷やした)くらいの温度がベスト
- ③食事からも水分補給はできます!三度の食事もしっかりとろう◎

Stop! あまい飲み物にご注意を!

のどがかわき、冷たいジュースなどがおいしいですが、「水分補給」と思って飲んでいる人は、注意が必要です。

ジュース(特に炭酸飲料)には、たくさんのとう分(さとう)が! さとうは少なくとも、人口甘味料がたくさん入っていることも!

知らず知らずのうちにカロリーをとりすぎてしまい、太る原因に。人口甘味料のとりすぎは、おなかをこわしてしまったり、気分が悪くなる原因になります。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g
スティックシュガー 17¹/₃本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g
スティックシュガー 10¹/₃本分
※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



スポーツドリンクは、汗をたくさんかくと分かっている場合に活用するようにしましょう。普段から飲むのは、あまりおすすめしません。



しょうかい 6・7月給食レシピご紹介(4人分)

スーパーでは平麺ビーフンという名で売られている、お米の麺です。

クイッティオの炒め物

<材料>

・クイッティオ	80g
・ぶた肉	140g
・にんじん	40g
・キャベツ	80g
・たけのこ	40g
・中華だし	小さじ1
・うす口しょうゆ	小さじ1と1/2
・塩こしょう	少々
・なたね油	適量

<作り方>

- ① クイッティオは水で戻しておく。
- ② キャベツはざく切り、にんじんとたけのこは、千切りにする。
- ③ なべに油をしき、ぶた肉をいためる。塩こしょうもかける。
- ④ 続いて野菜を入れていためる。野菜がしんなりしてきたところで、クイッティオを入れる。
- ⑤ クイッティオがやわらかくなったら、調味料を全て加え、しょうゆで味を調節したら、できあがり！

夏が旬のとうがん。トックはななめ切りの韓国のおもちです！

とうがんとトックのスープ

<材料>

・とうがん	120g
・トック	100g
・ぶた肉	40g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	40g
・しめじ	40g
・にら	20g
・中華だし	小さじ1
・うす口しょうゆ	大さじ1と1/4
・ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① とうがんは皮をむき、1cm幅のいちょう切り、玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんはいちょう切り、しめじは長さ半分、にらは3cm幅に切る。
- ② なべに湯をわかし、ぶた肉・玉ねぎ・にんじんを入れる。
- ③ 野菜がしんなりしたところで、とうがんとしめじ、トックを加える。
- ④ 最後に、にらと調味料を入れ、ひと煮立ちさせたら、できあがり！

シイラは深海魚のひとつ。ちょっぴり味は大人向き？

シイラのレモンバジル焼き

<材料>

・シイラ(白身魚でOK)	4切
・レモン果汁	小さじ1
・ガーリックパウダー	小さじ1/3
・乾燥バジル	適量
・塩こしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ1/2

<作り方>

- ① シイラをビニール袋に入れる。
- ② ①に調味料を全て加え、袋の口をしぼり、よくもみこむ。(できれば1~2時間置いておくとさらにおいしいですよ)
- ③ オーブンを200℃に温めておく。
- ④ 天板にオーブンシートをしき、20分ほど焼いたら、できあがり！(フライパンでもOK)

切干大根はしっかり水洗いしてから使ってくださいね。

切干大根の洋風煮

<材料>

・切干大根	20g
・ベーコン	20g
・にんじん	40g
・コーン、えだ豆	20g
・コンソメ	小さじ1/4
・塩こしょう	少々

<作り方>

- ① 切干大根は水でもどし、3cm幅に切る。ベーコンは1cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② なべに少量の水を入れ、切干大根とコーン、にんじんを入れて煮る。
- ③ にんじんがしんなりしたら、コーンとえだ豆、調味料を加えて煮たら、できあがり！

ベーコンを入れても◎ピーマンやコーンなど夏野菜は何でも合います♪

ラタトゥイユ

<材料>

・トマト	80g
・玉ねぎ	60g
・ズッキーニ・なす	60g
・コンソメ	小さじ1/4
・塩	小さじ1/5
・ガーリック	少々
・こしょう	少々
・オリーブオイル	適量

<作り方>

- ① トマトはざく切り、玉ねぎはくし形、ズッキーニとなすはいちょう切りにする。
- ② フライパンを温めてオリーブオイルをしき、玉ねぎをいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、ズッキーニとなすを加えてをいためる。
- ④ なすに火が通ったら、トマトと調味料を全て加えて味を調節したら、できあがり！