



# 食育だより



楽しく食育!



夏休み号

令和4年7月

千田小学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

## 砂糖の量はどのくらい?



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

## 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



## 土用の丑の日

7月23日(土)と8月4日(木)は、土用の丑の日です。この日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

## うのつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ



## 2学期の給食は8/26(金)からです

メニューは...

おいしいよ~



アップルシャーベット



夏野菜のドライカレー

カリコリきゅうり

# 夏休みに作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です。

## キムチチャーハン

豚もも肉（小間切れ）	90g	●塩	ひとつまみ
にんじん	1/3本	●こしょう	少々
にら	1/4袋	●しょうゆ	小さじ2
白菜キムチ	80g	●白ごま	小さじ2
サラダ油	小さじ1		
おろしにんにく	小さじ1/2		
ごはん	600グラムくらい		

- ①にんじんは短冊切り、にらは2センチくらいに切る。白菜は刻まれていなければこまかくきざむ。
- ②フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れて火をつけ、香りが出たら、豚肉、にんじんを入れて炒める。
- ③キムチ、にらを加えてさらに炒め、●の調味料で味付けする。
- ④ごはんを加えて炒めたらできあがり。

給食では辛さ控えめのキムチを使っています。辛い物が好きな人は辛いキムチを使いましょう。



## カリコリきゅうり

きゅうり	2本	●ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1	●しょうゆ	小さじ1
		●塩	少々

- ①きゅうりを乱切りにする。
- ②ボウルに、きゅうり、●の調味料、ごまを入れて和えたらできあがり。

ポリ袋に入れてもむと、簡単に作ることができますよ。



## ふわふわ卵スープ

たまねぎ	1/2個	○卵	2個
にんじん	1/3本	○パン粉	大さじ4
ベーコン	2枚	○牛乳	大さじ1
●コンソメ	小さじ2	○粉チーズ	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1	水	カップ3
●塩	小さじ1/3		
●こしょう	少々		

- ①たまねぎは横半分に切って薄切り、にんじん・ベーコンは短冊切りにする。
- ②なべにベーコンを入れて乾煎りし、水、たまねぎ、にんじんを加えて煮る。
- ③野菜に火がとおったら、●の調味料で味を調える。
- ④○の材料をよく混ぜ合わせ、沸騰したスープに流し入れたらできあがり。

ふわふわの秘密はパン粉を入れること。旬の野菜を加えてもおいしいです。



## かぼちゃのチーズ焼き

かぼちゃ	1/6個	●しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	1/4個	●砂糖	小さじ2
豚ひき肉	80g	●水	大さじ1
とろけるチーズ	50g	サラダ油	小さじ1
アルミカップ	4個		

- ①かぼちゃは2センチ角に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ②かぼちゃは電子レンジで加熱してやわらかくする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて火をつけ、豚ひき肉、たまねぎを入れて炒める。
- ④●の調味料で味付けし、かぼちゃを加えてさっと炒め、カップに入れて、チーズをかける。
- ⑤トースターで焼き目がつくまで焼いたらできあがり。

甘じょっぱいかぼちゃとチーズの相性は抜群です。お弁当のおかずにもおススメですよ。



## うそつき目玉焼き

桃缶（ハーフ）	4個	ヨーグルト（無糖）	120g
カップ（又は皿）	4個	ホイップクリーム	20g

- ①ヨーグルトとホイップクリームをよく混ぜる。
- ②カップに①を入れ、真ん中に桃をのせる。

思わず「うそつき～」と言いたくなる楽しいデザートです。

