



スクールランチ

白山市立蕪城小学校

2019年

7月号



1学期もあと残りわずかになりました。気温や湿度が高く食欲がなくなりがちですが、夏を乗り切るためには食事が重要です。味付けや料理法に工夫をして、しっかり栄養をとりましょう。

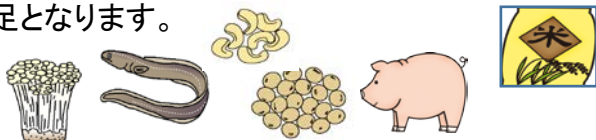


～ 夏バテしないために ～

ビタミンB1をしっかりとりましょう。

ヒトはご飯やパン、めんなどに多く含まれる炭水化物をおもなエネルギー源としています。ビタミンB1は炭水化物がエネルギーに変わるときに欠かせないビタミンです。

のど越しのよい麺類や清涼飲料水などをとりすぎると副食が不足していっそうビタミンB1不足となります。



～ 調理法や香辛料を上手に使って食欲UP! ～

夏はこってりした味付けのものよりも、あっさりした味のものの方が食べやすいものです。お酢やレモン、梅干しなどを上手に使ってみませんか。カレー粉などの辛みのあるものやにんにく、しょうがなどの薬味も食欲を増してくれる食材です。



つくってみませんか！ 「香辛料を使った人気の」 給食レシピ

「きゅうりのピリ辛」1日の献立

給食 1人分

・きゅうり	40g
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・ごま油	1g
・米酢	1.2g
・濃口しょうゆ	2g
・三温糖	1g
・豆板醤	少々
・塩	少々

- ①きゅうりはさっとゆでて、冷ましておく
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする
- ③ごま油でにんにく、しょうがを炒め、調味料を入れ、加熱する。
- ④③を冷まし、茹でたきゅうりをしばらく漬け込む

※給食室では野菜は全て加熱をしています。
※切干大根を使用することでカミカミメニューになります。



～ 冷たい飲みもの・食べ物に注意 ～

冷たいものや飲み物をついつい食べたくなりますが、食べ過ぎは食欲低下の原因になります。また、冷たく冷えた清涼飲料水は甘みが感じにくく、ついつい飲みすぎて砂糖のとりすぎになります。量を決めて食べましょう。

夏は、汗となって水分が出ていくため、水分補給はかせませません。

適度な塩分などのミネラル補給も必要です。

でも、クーラーがきいた部屋で、運動もしていないのに清涼飲料水やスポーツドリンクが必要でしょうか？

水分補給は、果物や野菜、汁物からもできます。他の栄養素もとることができますね。熱中症予防には、しっかりと食事をとることも大切です。



本当に必要な？
考えてみて
ください。

