



# 食育だより7月号



令5年7月 白山市立蕪城小学校

まいにちあつ わたし からだ やく すいぶん あせ からだ すいぶん へ す  
 毎日暑いですね。私たちの体は約60%が水分です。汗をかいて体の水分が減り過ぎると熱中症になってしまいます。のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。また、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜も水分が多く、ビタミンやミネラルがとても豊富なので、食べれば疲れをとり汗で体から溶け出てしまった大切な成分を補給してくれます。夏に冷たい物ばかり食べている人は、冬に風邪をひきやすくなると言われますよ。夏に冷たい物ばかり食べている人は、冬に風邪をひきやすくなると言われますよ。体は、みなさんが食べた物を材料にして作られていることを忘れないでください。



## おべんとうレシピ ちくわチーズフライ



★かんたんポイント★  
 パン粉を付けずに天ぷら衣だけ付けて揚げてもおいしいです。



材料(4人分)

- ・ちくわ 4枚
- ・棒チーズ 4本
- ・てんぷら粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・パン粉 大さじ6
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① ちくわの穴にチーズを入れる
  - ② てんぷら粉と水を混ぜて①のちくわに付ける
  - ③ パン粉をまぶす
  - ④ 170℃の油で揚げる
- ※多めの油で両面焼いてもできます。  
 ※さけるチーズでもできます。

かんたんなつけあわせに

たたききゅうりはいかが？  
 きゅうり2本  
 ごま・しょうゆ大さじ1  
 さとう・ごま油小さじ1  
 にんにくチューブ1cm  
 材料を全部チャック袋に入れて口を閉めて、袋の上からめん棒でたたけばできあがり

## 給食レシピ なつやさいのカレーを作ってみよう



給食のカレーは、小麦粉とバターをじっくり炒めて作るコクのある手作りルーです。夏野菜は、なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、とうもろこし、オクラなど何を入れてもおいしく仕上がります。多めに作ったルーは冷凍保存もできます。玉ねぎも時間をかけてあめ色になるまで炒めると、コクがありとてもおいしいです。

4～6人分の材料

手作りカレールー

- ・バター 50g
- ・小麦粉 50g
- ・カレー粉 小さじ2

具と調味料

- ・サラダ油 小さじ2
- ・豚肉角切り 150g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんにく・しょうが 1片
- ・夏野菜全部で 700g
- ・塩、こしょう 少々
- ・コンソメ 2個
- ・ソース、チャツネ大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ワイン 大さじ1
- ・溶けるチーズ 大さじ1

作り方

- ① 厚手のフライパンを弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉を加えてじっくりと約20分以上焦がさないように炒める。
  - ② きつね色になったら火を止めて、カレー粉を入れて混ぜればカレールーのできあがり。(多めに作って冷凍保存可能)
  - ③ たまねぎはスライス、にんにく、しょうがはみじん切り、夏野菜は一口大に切る。
  - ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒めて塩こしょうを振る。
  - ⑤ たまねぎを加えて甘みが出るまでよく炒める。そのあと堅い野菜から順に加えて炒める。
  - ⑥ 水とコンソメとワインを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。ソース、チャツネ、ケチャップとチーズを加えて煮る。
  - ⑦ 火を止めてルーを加えて煮溶かし、もう一度火をかけてできあがり。
- ☺チャツネがなければ、バナナ、りんご、いちごジャムを入れてもよいです。  
 ☺夏野菜は、トマト、ナス、ピーマン、かぼちゃなど



## 夏の食生活について考えよう

おすすめの飲み物はカルシウムの多い牛乳や  
 さとうが入っていない水とお茶



たんさんいんりょう  
**炭酸飲料**  
 さとう  
 やく  
 約55g



にゅうさんいんりょう  
**乳酸飲料**  
 さとう  
 約57g



いんりょう  
**スポーツ飲料**  
 さとう  
 約34g

ビタミンBの関係

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなると、エネルギーに変えることができず、脂肪として体にたまります。あまいものをとり過ぎると、疲れたり太ったりするのはそのためです。