

いただきます!



食育だより7月号

ごちそうさま!



令和3年7月 白山市立蕪城小学校

今年^{ことし}の夏^{なつ}もやはり暑^{あつ}くなりそうですね。私^{わたし}たちの体^{からだ}は約60%が水分^{すいぶん}です。汗^{あせ}をかいて体^{からだ}の水分^{すいぶん}が減^へり過ぎると熱中症^{ねちゅうしやう}になってしまいます。のど^{のど}がかわく前^{まえ}に水^{みず}やお茶^{ちや}を飲み^{のみ}ましょう。また、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜^{なつやさい}も水分^{すいぶん}が多く、ビタミン^{びたみん}やミネラル^{みねらる}がとても豊富^{ほうふ}なので、食べ^たれば疲れ^{つか}れをとり汗^{あせ}で体^{からだ}から溶^とけ出^でてしまった大切^{たいせつ}な成分^{せいぶん}を補給^{ほきゅう}してくれます。

夏^{なつ}に冷たい物^{つめもの}ばかり食^たべている人^{ひと}は、冬^{ふゆ}に風邪^{かぜ}をひきやすくなると言^いわれますよ。体^{からだ}は、みなさんが食^たべた物^{もの}を材料^{ざいりょう}にして作^{つく}られていることを忘^{わす}れないでください。



なつ しょくせいかつ かんが
夏の食生活 について考えよう



の もの おお ぎゅうにゅう
おすすめの飲み物はカルシウムの多い牛乳 や
さとう^{はい}が入^{はい}っていない水^{みず}とお茶^{ちや}





ビタミンB1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が足りなくなって、エネルギーに変えることができずに、脂肪として体にたまりまます。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。

給食レシピ とりのたつたあげ

★おすすめポイント★
下味をつけてよくもみ込むと、味が

| | | |
|-------------|---|-------------|
| 材料(4人分) | 作り方 | かんたんなつけあわせに |
| ・とりもも40g 8枚 | ① ビニール袋にとりもも肉、しょうゆ酒、しょうがおろし汁を入れてよくもみ込む。 | たたききゅうりはいかか |
| ・しょうが 1 | | きゅうり2本 |

給食レシピ 白山めぐみん夏野菜のカレー(7人分)

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

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 | 大きじ2 |
| ・ケチャップ | 大きじ2 |
| ・ワイン | 大 |

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



☞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。
☞給食では、カボチャとナスは油で揚げます