

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

夏<sup>なつ</sup>に冷<sup>つめ</sup>たい物<sup>もの</sup>ばかり食<sup>た</sup>べている人<sup>ひと</sup>は、冬<sup>ふゆ</sup>に風邪<sup>かぜ</sup>をひきやすくなると言<sup>い</sup>われますよ。体<sup>からだ</sup>は、みなさんが食<sup>た</sup>べた物<sup>もの</sup>を材料<sup>ざいりょう</sup>にして作<sup>つく</sup>られていることを忘<sup>わす</sup>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<sup>はい</sup>が入<sup>はい</sup>っていない水<sup>みづ</sup>とお茶<sup>ちや</sup>





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きゅうり2本
・しょうが 1		

**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**

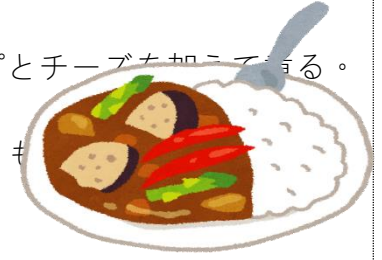
・バター	50g
・小麦粉	50g
・カレー粉	小さじ2

**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。  
☞給食では、カボチャとナスは油で揚げます