

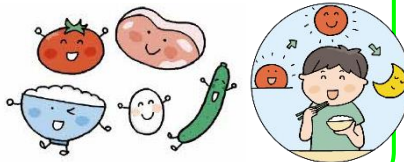
# 給食だより 7月

だんだんと日差しが強くなり、気温の高くなる季節がやってきました。あと少しで夏休みです。この時期は熱中症や夏バテが心配です。適切な食事や水分補給に加えて、運動や休養をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテ予防は食生活から!

### Point 1 規則正しい生活とバランスのよい食事!

生活リズムをくずさずに朝・昼・夕の食事時間を決めて規則正しくとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物を基本に、いろいろな食品を工夫して食べましょう。早寝・早起きも忘れずに。



### Point 2 こまめに水分補給を!

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しています。のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。



### Point 3 冷たいもののとりすぎ注意!

冷たいものばかりだと、胃腸が冷えて消化をうまくできず、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものを取りましょう。



## 水分補給は何を飲むといいの?

普段・・・水や麦茶  
汗をかくとき・・・スポーツドリンクなど (汗を多くかくときは塩分も必要です。)

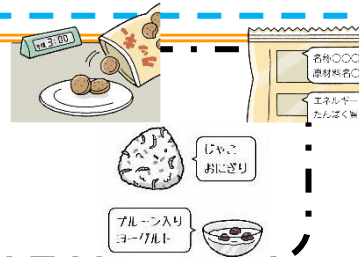
※清涼飲料水は、糖分が多く、水の代わりに飲むと、糖分のとりすぎになります。



## 間食とり方を見直そう!



- ・時間と量を決める
- ・不足しがちな栄養素 (カルシウムや鉄分など) をとる
- ・食品表示を見ながら選ぶ



※そのほか、脂質・塩分・糖分のとり過ぎに注意しましょう。食事に影響しない量を心がけ、テレビを見ながらやゲームをしながらのようなだらだら食べもしないようにしましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食でも、七夕メニューで七夕を感じることができるようになっています。

★七夕メニュー・・・ちらしずし、星のコロッケ、七夕汁 (天の川に見立てたうどん入り)、七夕ゼリー



## 魚の色付けについて ～日本各地の郷土料理～

魚の色付けは、竹串に刺して焼いた白身魚やイカなどに、しょうゆと砂糖で煮詰めた甘辛のタレを絡めた石川県の伝統食です。まだ、冷蔵庫がなかった頃、夏に暑くなると魚が傷んでしまうので、すぐに焼いてタレを絡めることで傷みにくくし、傷む前においしく食べようという昔からの知恵から作られました。スーパーにも売っており、金沢市や白山市では家庭でもなじみのある料理です。

給食では、でんぷんの付いたほっけを揚げて、しょうゆや砂糖などの調味料にしょうがを加えた甘辛いタレと一緒にいただきます。

## 給食の献立より ほっけの色付け



### 《材料》4人分

- ほっけ切り身・・・40g程度×4枚
- 料理酒・・・小さじ1
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- 料理酒・・・小さじ1・1/2
- みりん風調味料・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1・1/3
- しょうが・・・2.5g
- 片栗粉・・・小さじ2/3

### 《作り方》

- ① ほっけの切り身に料理酒で下味をつけておく。
- ② しょうがはすりおろして、汁をとっておく。
- ③ Aの材料を混ぜて火にかけ、沸騰したらしょうが汁を加えて味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①のほっけの切り身に片栗粉をつけて170度の油で揚げる。
- ⑤ 揚げたら、油をきって、③のタレを絡め、お皿に盛りつけたら出来上がり♪ (タレは絡めずに上からかけてもおいしいです。)

