

食育だより

令和元年7月19日
京丹後市立丹後中学校

水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



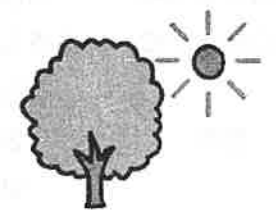
●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。



今週末は夏季総合体育大会です。3年生は中学校生活最後の大会となります。3年間の集大成を、ぜひ発揮してきてほしいと思います。

しかし、大切なのは日々の練習だけではありません。食事大きく関わっていることを忘れないでください。

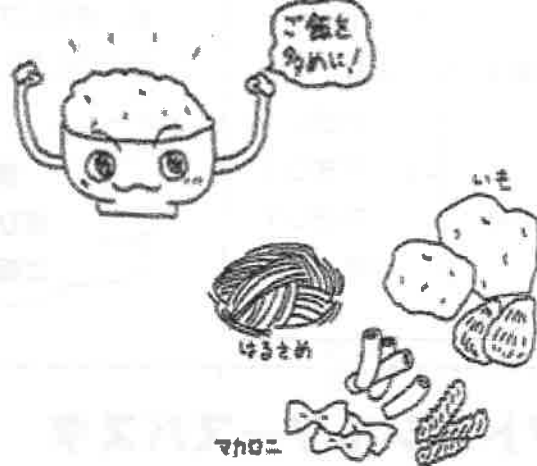
大会当日、よりよい結果が残せるよう食事を見直してみましょう。

試合前日、当日もいつもと同じ食事を!



縁起をかついだステーキやトンカツは逆効果です。いつもと同じ食事をとりましょう。

前日は糖質を多めにとろう!



前日の夕食では、ご飯を多めに。おかずにも糖質を多く含む食品を。

朝食は 試合開始 3時間前までに!



当日の朝食は試合が始まる3時間前までにすませておこう。また試合会場では試合開始時刻から逆算して食べるようにしよう。

昼食には食べやすく、疲れをとるものを



試合会場での昼食は、サンドイッチやおにぎりなどつまみやすい形に。疲労を取除くクエン酸を多く含む食品も取り入れよう。

☆給食委員の取組紹介☆



調理員さんのお手伝い。
Part2

30本のとうもろこしを、黙って、もくもくと皮むきをしました。皮は取れても、ヒゲをきれいに取るのが大変! 食べたときに口に残らないように、1本1本取りました。とても根気のいる仕事です。
給食委員のみなさん本当によく頑張りました☆ありがとう!

1学期のはし忘れ&エプロンセット忘れ合計!!!

1年生…はし**25回**、エプロンセット**14回** 2年生…はし**16回**、エプロンセット**6回**
3年生…はし**10回**、エプロンセット**1回** いちがお…はし**0回**、エプロンセット**4回**

1月の献立より

たこめし

【材 料（4人分）】

お米	2合
たこ・ゆで	80g
にんじん	40g
油揚げ	1/2枚
新しょうが	5g
淡口しょうゆ	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2強
酒	大さじ1
だし昆布	3g
塩	少々

【作り方】

- ① お米を洗う。
- ② たこは細かく切り、新しょうがは、薄く細く切る（はりしょうが）、にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにし油抜きをする（熱湯をかける）
- ③ ①に②の具材と調味料を入れてから水を2合の目盛りまで入れる。
- ④ だし用の昆布を乗せて、スイッチオン。
- ⑤ 炊き上がったら、昆布を取り出し、ご飯を混ぜて完成。

しょうがは、新しょうががなければ土しょうがでもかまいません。タコには疲れをとるタウリンが含まれています。お値段は高めですが、夏ばて防止にいかがでしょうか。

ナスと鶏肉の辛味炒め

【材 料（4人分）】

ナス	2本
鶏むね肉	160g
酒	小さじ1
濃しょうゆ	} A 小 さ じ 1 / 2
片栗粉	
薄力粉	大 さ じ 2
葉ねぎ	1/2本
にんにく	1かけ
土しょうが	1/2かけ
油	小さじ1
一味唐辛子	} 少 々
酒	
砂糖	} B 大 さ じ 1
濃しょうゆ	
みりん	小 さ じ 1 弱
水	

【作り方】

- ① ナスは乱切りにし、水につけておく。
- ② 鶏むね肉はひと口大に切り、カッコAの調味料で下味をつけておく。
- ③ 葉ねぎ、にんにく、土しょうがはみじん切りにしておく。
- ④ 揚げ油を170度にし、キッチンペーパーで水気をとったナスを入れ揚げる。
- ⑤ ②の鶏肉に片栗粉と薄力粉を混ぜたものをつけて油で揚げる。
- ⑥ 大き目のフライパンに油をし、にんにくとしょう、ねぎを炒め、さらにカッコBの調味料と水を入れて煮立たせる。
- ⑦ ⑥の中に揚げたナスと鶏肉をからめて完成。

食欲が落ちてきたなと思ったら、ぜひこのメニューを！
ご飯がたくさん食べられます！！

夏野菜のチーズ焼き

【材 料（4人分）】

かぼちゃ	120g
塩	少々
ナス	1ヶ
ピーマン	2ヶ
鶏ミンチ	120g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
ミックスチーズ	適量
パセリ	適量
グラタン用皿（耐熱皿）	

【作り方】

- ① かぼちゃは皮付きのまま薄めの扇の形に切る。ナスはいちょう切り、ピーマンは1cmほどの色紙切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ② かぼちゃは蒸しておき、塩をふりかけておく。
- ③ フライパンに油をし、鶏ミンチ、ピーマン、ナスの順番に炒め、火が通ったら、かぼちゃを入れ混ぜる。その後、砂糖、みりん、淡口しょうゆを入れて味をつける。
- ④ 耐熱用皿に②の具材を入れ、チーズとパセリをのせて230度のオーブンで12分ほど焼く。
- ⑤ チーズに焼き目がついてきたら完成。

トマトバジルソースパスタ

【材 料（4人分）】

スパゲティ	200g
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
ベーコン	100g
トマト	1ヶ
たまねぎ	1/2ヶ
にんにく	2かけ
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
バジル（生）	2.5g

【作り方】

- ① スパゲティを茹でる。
- ② ①をザルにあげたら、オリーブ油と塩・こしょうを混ぜる。
- ③ ベーコンは短冊、たまねぎは粗みじん、にんにくとバジルはみじん切りにしておく。
- ④ トマトはサイコロ状にしておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をし、にんにく、ベーコン、たまねぎの順番に炒める。
- ⑥ ⑤にトマトを入れ、調味料類を入れて味を整え、最後にバジルを入れる。
- ⑦ お皿にスパゲティを入れ、上に⑥のソースをのせて完成。

バジルの粉を使う場合は分量を減らしましょう。
トマトは、種をとりのぞくときれいに仕上がります。