

食育だより

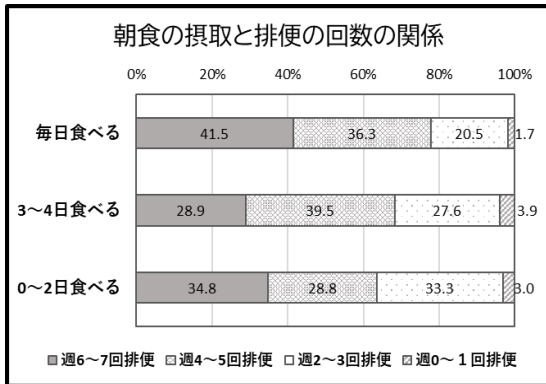
7月



海田町立海田中学校 給食主任：岡 宙似

毎日暑いが続いています。暑さのため、体力が消耗し、食欲が低下して体調を崩しがちです。こうした時こそ、食事に心配りをし、暑さに耐えられる身体をつくりましょう。

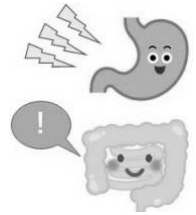
体からのお便りを大切に！



日本人に多い、大腸の病気は、食生活が原因であることが多いようです。広島市の中学2年生を対象に行った、令和2年度の食に関するアンケートでは、「朝食を毎日食べる」と答えた児童は「1週間のうち排便の回数が多い」という傾向が見られました。

胃に食べ物が入ると、その刺激で

腸のぜん動運動（便を押し出すポンプのような動き）がおこり、排便を促します。この働きは、一日のうち朝に起こりやすいと言われています。まずは、朝食で、何か口に入れる習慣をつけることから始めてみましょう。



よいお便りのために

すっきり感が得られる、よいお「便」りのためには、栄養バランスの取れた食事をすることも大切です。学校給食は、排便にも良い効果がある内容になっています。



米飯には、便のかさを増やしたり、かたさを調整する成分が含まれています。

給食では、さらに大麦や玄米を混ぜて、食物繊維を増やしています。



牛乳や汁物など、食事で水分をしっかりとると、便をやわらかくして、排便がスムーズに。



チーズやヨーグルト、納豆など発酵食品には、腸内の環境を整える、乳酸菌などの善玉菌が多く含まれています。

準備も簡単で、忙しい朝にもおすすめです。



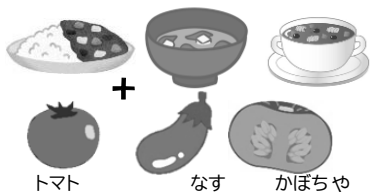
野菜は食物繊維を多く含み、種類によって、便をやわらかくしたり、かさを増したりして、排便がスムーズに。

給食では1食で約120g使用します。

☀夏野菜で、暑い夏を乗り切ろう!☀

野菜には「旬」があり、たくさんとれる時期のものは、味も良く、栄養価も高いです。夏が旬の野菜は、水分を多く含み、熱中症予防に役立ちます。また、紫外線から体を守るカロテンやビタミンCが多いなど、夏にピッタリの成分が多く含まれています。給食メニューを参考に夏野菜を取り入れてみませんか。

カレーや汁物にプラス



トマト

なす

かぼちゃ

夏は、冷たい食べ物や冷房の影響で、体が冷えて体調を崩す人もいます。食事に温かい汁物を加えるのがおすすめです!

◎なすは、油で炒めて加えると、コクが出ます。

◎汁物のトマトは、卵と一緒に入ると相性がばっちり!

きゅうりのアレンジあえ物

【赤じそあえ】

【かわり漬・調味液4人分】

しょうゆ：大さじ 1/2

しょうが絞り汁・かつお節・ごま：
それぞれ適宜

【塩昆布あえ】

【ピリ辛あえ・調味液4人分】

しょうゆ・酢：大さじ 1

豆板醤：小さじ 1/2
ごま：適宜



きゅうり トマト ピーマン たまねぎ

角切りやせん切りにした野菜を調味液にひたし、焼いたり揚げたりした肉や魚にかけて、さっぱりマリネに!

【マリネ液4人分】

酢：大さじ 2 さとう：大さじ 1

塩：小さじ 1/2 こしょう：少々



輪切り

乱切り

せん切り

切り方も
色々アレンジして
みましょう!

チャレンジ! おうちで給食レシピ!

中華サラダ

夏野菜の
「きゅうり」を使って♪

<材料 4人分>

ハム	4枚
緑豆はるさめ	30g
きゅうり	中1本
塩	少々
にんじん	1/6本
酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1・1/3
塩	少々
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 下ごしらえ
ハム…短冊切りにする
緑豆はるさめ…ゆでて適当な大きさに切る
きゅうり…せん切りに、塩をまぶす
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② [内の調味料をよく混ぜ合わせる。]
- ③ よく冷ました材料を②であえる。