



令和5年7月3日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)



食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

タイミング

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。

種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。

量

1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

温度

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。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。



今月の郷土料理

今月は沖縄県です。独特な食材や調理方法を用いた沖縄の料理は、14世紀から19世紀まで続いた琉球王朝時代、中国や日本、薩摩との歴史的なかわりの中で生まれ、発達しました。

タコライス・・・・・・・・タコライスは1980年代にアメリカ兵によって「安価でおなかいっぱい食べられるように」と沖縄に持ちこまれていたタコスアレンジして、誕生したオリジナル料理です。暑くなり食欲が落ちてくる時期ですが、ピリ辛な味付けで食欲を掻き立ててくれます。

もずくスープ・・・・・・・・沖縄県産のもずくを使用しています。もずくには歯や骨を強くするカルシウムや、肌をきれいにするビタミン、鉄分、食物繊維が含まれています。

給食レシピ紹介 『大豆と夏野菜のからあげ』

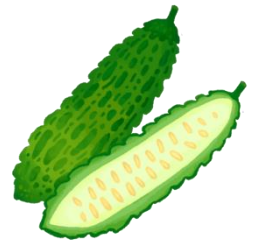
※小学生4人分です。量は調整してください。

＜材料（4人分）＞

ゴーヤ	60g
片栗粉	12g
大豆（水煮）	80g
片栗粉	12g
かぼちゃ	60g
揚げ油	適量
食塩	少々
白こしょう	少々
カレー粉	少々

＜作り方＞

- ① ゴーヤは種を取り、うすくスライスして片栗粉をつけて揚げる。
- ② 大豆に片栗粉をつけて揚げる。
- ③ かぼちゃは、1cm角に切り素揚げする。
- ④ 塩、こしょう、カレー粉を合わせて炒る。
- ⑤ ①から③を合わせて、④で調味する。



★夏が旬のゴーヤとかぼちゃを揚げて、子どもたちの好きなカレーの味付けにしています。苦手な野菜としてあがることの多いゴーヤも揚げることで苦みがおさえられて、子どもたちもよく食べるメニューです。

