

～食育だより～

# 7月 おいしいね！

令和6年7月号  
上尾市立東中学校

例年よりも暑い日が続いています。夏休み中も学校がある時と同じように、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと、毎日元気に活動しましょう。



## 夏を元気に過ごしましょう

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとみましょう

生活リズムを整えるために決まった時間にとるようにしましょう。塾などで夕食が遅くなる時は、2回に分けて食べるなど工夫してみましょう。



### 早寝・早起きをして、日中は体を動かしましょう

日中体を動かうことで、良い睡眠がとれ、朝すっきり目覚めることができるようになります。夜更かしや夜遅くに食べることは控えましょう。



### 冷たい物のとりすぎに注意しましょう

暑いからといって冷たい物を取りすぎると、お腹を壊したり、食欲がなくなったり、疲れやすくなります。



### こまめな水分補給を心がけましょう

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかくので、みそ汁などで塩分も一緒にとりましょう。



## 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとみましょう



### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### <ビタミンB1>



豚肉・玄米・胚芽米・大豆など

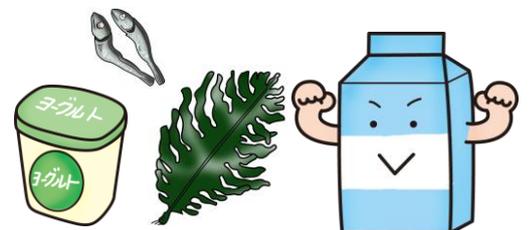
#### <ビタミンC>



野菜・果物・いも類など

### カルシウムをしっかりとりましょう

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。吸収されやすい牛乳、乳製品や小松菜、小魚、海藻、大豆製品などにも多く含まれているので、意識して取り入れましょう。



# 旬の食材を使った給食レシピを作ってみましょう

## 枝豆ご飯《7月3日(水)》

(材料名)	(一人分量)	(作り方)
精白米	100g	① 分量の水に、だし昆布を入れてだしをとります。
水	140g	② 精白米、①、食塩を入れて、ごはんを炊きます。
食塩	0.8g	③ 枝豆を塩茹でして、さやから出します。
だし昆布	0.03g	④ ②と③を混ぜて仕上げます。
枝豆	30g	
食塩	0.2g	



## あじのレモン風味《7月3日(水)》

(材料名)	(一人分量)	(作り方)
あじフィレ	25g 2枚	★あじは、ぜいご、尾を取り、3枚におろしてフィレ状にしたものを使います。
でん粉	10g	
揚げ油	適宜	① あじフィレにでん粉を付けて、油で揚げます。
砂糖	5.5g	② 砂糖、こいくちしょうゆ、レモン果汁、水を煮立てて作ったタレを①にかけます。
こいくちしょうゆ	8g	
レモン果汁	3.5g	※あじを他の魚、鶏肉や豚肉などに変えてもおいしいです。
水	5g	

レモン風味で食欲が増します。



## いんげんのそぼろ煮《7月3日(水)》

(材料名)	(一人分量)	(切り方)
さやいんげん	42g	さやいんげん→ヘタと先を切り落とし、3cmくらいに切る
豚もも赤身挽肉	28g	根しょうが→みじん切り
サラダ油	0.7g	
根しょうが	0.2g	(作り方)
砂糖	1.8g	① さやいんげんを下茹でします。
こいくちしょうゆ	3g	② サラダ油で根しょうが、豚肉を入れて炒めます。
酒	0.4g	③ 豚肉に火が通ったら、酒、砂糖、しょうゆ、水を加えて、①のさやいんげんを入れて煮ます。
水	15g	④ 最後に、でん粉と水を混ぜて、水溶きでん粉を作り、③に入れてとろみをつけて仕上げます。
でん粉	0.5g	
水	2g	



## 暑い時期こそ、みそ汁を意識してとりましょう

熱中症や脱水の予防は、水分補給以外にも汗で失われやすい塩分や体内の水分量を調整するカリウムなどのミネラルの補給も大切です。みそ汁は、みそで塩分が補給され、具材の野菜からカリウムをとることもできます。夏野菜や海藻などいろいろな食材を使ってみましょう。

