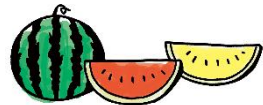




# 食育だより

令和4年度 7月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市北川根小学校



今月の給食目標：暑さに負けない体をつくろう

だんだんと暑さが厳しくなってきました。この時期は気温や湿度が高くなり、食欲がなくなったり体がだるくなったりと体調を崩しやすくなります。暑い夏を乗り切るためには、規則正しい食生活が大切です。そして栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠と適度な運動で暑さに負けない強い体をつくりましょう。



## 夏の暑さに負けない食生活



楽しい夏休みを過ごすために、次のことに気を付けて生活しましょう！

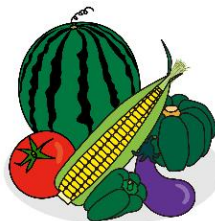
### こまめに水分を補給しよう！

ジュースではなく、水や麦茶をのどがかわく前にとりましょう。長時間運動をしているときや、運動をしてたくさん汗をかいた後は塩分と糖分を含んだスポーツドリンクなどが熱中症予防に効果的です。



### 夏野菜を食べよう！

なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜にはビタミン類が多く含まれており、不足しがちな栄養素をとることができます。また、水分も多く含まれているため水分補給にもなります。



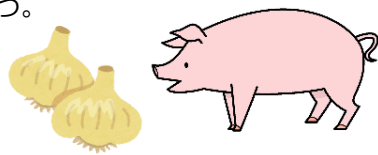
### 冷たいものの食べすぎに注意しよう！

アイスクリームやジュースなど、冷たいものを食べすぎてしまうと、体が冷えて食欲がおちてしまいます。体調不良の原因になるため、食べる時は時間と量を決めて、食事のさまたげにならないようにしましょう。



### ビタミン B<sub>1</sub>をとろう！

ビタミン B<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変える手助けをする役割があります。暑さで疲れやすい夏は不足がちです。ビタミン B<sub>1</sub>を多く含む豚肉や大豆製品、にんにくなどを意識して食べましょう。



## 茨城をたべよう 7月の食材「ピーマン」 7月15日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 えびしゅうまい チンジャオロースー 中華たまごスープ

茨城県内のピーマン栽培は、水はけのよい砂丘地帯と温暖な気象条件に恵まれた神栖市や鹿嶋市を中心に行われています。化学農薬に頼らず、環境に配慮した安全・安心な栽培に力を入れており、緑色が濃く、つやがあり、苦みが少ないと高く評価されています。



## 毎月20日「いばらき美味しおDay (減塩の日)」

～減塩ポイント 香りや風味を活かそう～

【献立名】ごはん 牛乳 とり肉の香味ソースがけ

和風サラダ 夏野菜のみそ汁

7月19日 実施予定

にんにくやねぎなどの香味野菜、ハーブなど香りの強いものは料理の味を引き締めたり、風味を出してくれたりするなど、うす味の物足りなさを補ってくれます。なかでもにんにく、しょうがなどは火を通すことで香りが増し、食材のうま味を引き出します。その他にも、香味野菜にはみょうがやしそなどがあり、和え物やいため物などさまざまな料理に使うことができます。

今回は、美味しお献立の中から「とり肉の香味ソースがけ」のレシピを紹介します。

### とり肉の香味ソースがけ

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 【材料 4人分】  |                 |
| とり肉 切り身   | 4切 (60g/切)      |
| 下味        | 酒 5g (小さじ1)     |
|           | こしょう 少々         |
| 片栗粉       | 適量              |
| 揚げ油       | 適量              |
| たまねぎ      | 50g くし切り        |
| すりおろししょうが | 1.5g (小さじ1/3)   |
| すりおろしにんにく | 2.5g (小さじ1/2)   |
| サラダ油      | 少量              |
| A         | しょうゆ 13g (大さじ1) |
|           | みりん 5g (小さじ1)   |
|           | 酒 5g (小さじ1)     |
|           | 上白糖 5g (小さじ1)   |
|           | 水 15g (大さじ1)    |

### 【作り方】

- ① とり肉に下味を漬けておく。
- ② たまねぎを切り、しょうが、にんにくと一緒に油でいためる。
- ③ ②にAを加えて煮立てる。
- ④ ①のとり肉に片栗粉をまぶし、余分な粉をおとして油であげる。
- ⑤ とり肉があがったら③のソースをかけて完成です。

