



# 7月給食たより

令和2年 7月号  
岡山市立御津学校給食センター

## 今月の目標：夏の食事について考えよう！



暑い夏の季節となりました。高温多湿な時期は、体の機能も低下し、疲れやすくなり、食欲もおちやすくなります。食事を抜いたり、めん類だけで済ませたりしていると、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をきちんととり、水分補給をこまめにして、暑さに負けず過ごしましょう。

\*\*\*\*\*

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント



<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>● 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></p> <p>● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p><b>こまめに水分をとしましょう。</b></p> <p>● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>● 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>● 冷たい物がかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> 

## 花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、たいていは軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので注意が必要です。

### 花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
---	--	---	--	--	---

夏に美味しいモモやスイカ、トマトも原因になるんだね...



## 夏の健康づくりに夏野菜を活用！



<p><b>トマト</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○老化予防</li> <li>○ストレスから守る</li> <li>○肌を丈夫にする</li> </ul> 	<p><b>かぼちゃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○免疫力アップ</li> <li>○疲労回復</li> </ul> 	<p><b>なす</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○93%が水分</li> <li>○老化予防</li> </ul> 	<p><b>しそ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食欲増進</li> </ul> 
<p><b>ピーマン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○緑色のピーマンは未成熟なので苦味がある</li> <li>○品種が違う赤や黄のパプリカは完熟で食べやすい</li> </ul> 	<p><b>とうもろこし</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食物繊維が豊富</li> <li>○気温がたかくなると消費するビタミンB1を豊富に含む</li> </ul> 	<p><b>えだまめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○疲労回復</li> <li>○むくみ予防</li> <li>○肝臓の働きを助ける</li> </ul> 	
<p><b>さやいんげん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○疲労回復</li> <li>○筋肉痛の回復</li> </ul> 	<p><b>きゅうり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○96%が水分</li> <li>○ビタミンCが壊れやすいので生食がよい</li> </ul> 	<p><b>にがうり(ゴーヤ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食欲増進</li> <li>○疲労回復</li> <li>○胃腸の粘膜保護</li> </ul> 	<p><b>おくら</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○胃腸の粘膜保護</li> <li>○むくみ予防</li> <li>○脳細胞の活性化</li> </ul> 

## 7月の給食より

### ★豚キムチ丼★

(7月21日予定)

【材料】	【1人分(g)】
ごはん	240
豚肉スライス	35
厚あげ	35
にんじん	20
チンゲンサイ	20
たまねぎ	50
もやし(リッパ)	15
白ねぎ	10
きくらげ	1
白菜キムチ	25
にんにく	0.3
ごま油	1
酒	1
中みそ	8
さとう	0.5
しょうゆ	1
塩	0.1
でん粉	1.5

### 【作り方】

- ① きくらげは水で戻し、干切りにする。にんじんは短冊切り、たまねぎは5mmのスライス、チンゲンサイは1cm、白ねぎは斜めに薄く切る。にんにくはすりおろす。
- ② 厚あげは油抜きをして、ひとくち大に切る。
- ③ ごま油に、にんにくを加えて熱し、豚肉を炒め、塩・こしょう・酒を振る。たまねぎ、きくらげ、にんじんを加え炒める。
- ④ 厚あげを加え加熱したら、調味料・もやしを入れる。
- ⑤ 白菜キムチ・チンゲンサイ・白ねぎを入れ、味を調べ、水で溶いたでん粉を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ごはんの上に⑤をかけてできあがり。

★材料は豚肉、たまねぎ、キムチ、にら(チンゲンサイ)だけでもおいしくできます。

