

7月給食だより

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

朝ごはんは必ず食べましょう。	夏野菜をしっかりと食べましょう。
●1日を元気スタートするための大切なエネルギー源です。	●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
●朝ごはんを抜くと、熱中症になります。	●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
こまめに水分をとりましょう。	冷たい物は、ほどほどにしましょう。
●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。	●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、夏バテの原因になります。
●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。	●冷たい物ばかりではなく、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。

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りますが、花粉症の人多いのが「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」を起こすこともあります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

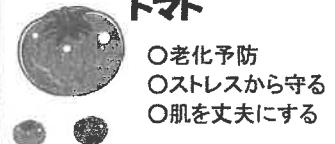
カバノキ科 (シラカンバなど)	リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	ヒノキ科 (スギ)	トマト	キク科 (ブタクサなど)	メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
--------------------	-----------------------------	--------------	-----	-----------------	------------------------------

令和2年 7月号
岡山市立御津学校給食センター

夏の健康づくりに夏野菜を活用！



トマト



- 老化予防
- ストレスから守る
- 肌を丈夫にする

かぼちゃ



- 免疫力アップ
- 疲労回復

なす



- 93%が水分
- 老化予防

しそ



- 食欲増進

ピーマン



- 緑色のピーマンは未成熟なので苦味がある
- 品種が違う赤や黄のパプリカは完熟で食べやすい

とうもろこし



- 食物繊維が豊富
- 気温が高くなると消耗するビタミンB1を豊富に含む

えだまめ



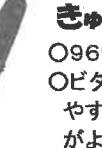
- 疲労回復
- むくみ予防
- 肝臓の働きを助ける

さやいんげん



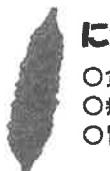
- 疲労回復
- 筋肉痛の回復

きゅうり



- 96%が水分
- ビタミンCが壊れやすいので生食がよい

にがうり(ゴーヤ)



- 食欲増進
- 疲労回復
- 胃腸の粘膜保護

おくら



- 胃腸の粘膜保護
- むくみ予防
- 脳細胞の活性化

7月の給食より

(7月21日予定)

★豚キムチ丼★

【材 料】	【1人分(g)】	【作り方】
ごはん	240	①きくらげは水で戻し、千切りにする。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。
豚肉スライス	35	②厚あげは油抜きをして、ひとくち大に切る。
厚あげ	35	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。
にんじん	20	④厚あげを加え加熱したら、調味料・もやしを入れる。
チンゲンサイ	20	⑤白菜キムチ・チンゲンサイ・白ねぎを入れ、味を調整、水で溶いたでん粉を入れ、ひと煮立ちさせる。
たまねぎ	50	⑥ごはんの上に⑤をかけてできあがり。
もやし(サリガ)	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	

*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。

