

きゅうしょくだより



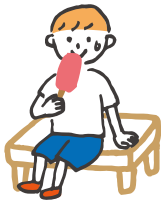
2024年
8月号

いよいよ夏本番です。真夏の日差しが照りつけ、体温以上の気温が続いています。日中長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。また、遠出をする機会も増えるため、より疲れやすくなります。睡眠・食事をしっかりと、暑い夏を乗り越えていきましょう。



★冷たいジュースや冷たいものに気をつけましょう！

暑いため、甘いジュースや炭酸飲料をたくさん飲みたくなります。ジュースには糖分がたくさん含まれているものが多く、冷やすことや少しの酸味を加えることで、甘さをあまり感じ取れなくなります。ジュースの飲みすぎは、糖分の取りすぎにつながりますので、おやつのに時間に飲むなど、時間や回数を決めて取りましょう。



アイスやかき氷など冷たいものを食べ過ぎてしまうと、内臓が冷えてうまく機能しなくなります。消化不良や食欲不振につながりますので、食べすぎに気をつけましょう。

旬のなすを使った なすの豚肉炒め



なすの皮には、紫色の色素成分のナスニンが含まれています。ナスニンには血中のコレステロールの値を下げると言われていています。水溶性なので油で調理すると流れでるのを防げます。なすの選び方はヘタの部分にとげがありますが、このとげがしっかり立っている物、触れると痛いようなものが新鮮です。

材料 (4人分)

- なす・・・・・・・・60g (1本)
- 人参・・・・・・・・32g (3cm)
- 豚肉・・・・・・・・100g
- 玉葱・・・・・・・・80g (1/2個)
- ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
- 料理酒・・・・・・・・小さじ1/2
- みそ・・・・・・・・10g
- しょうゆ・・・・・・・・4g
- 片栗粉・・・・・・・・少々

作り方

- 1 なすは縦半分切ってから斜め切りにし、水にさらす。
- 2 にんじんは短冊切り。
- 3 豚肉は小間切り。
- 4 玉葱はうす切り。
- 5 ごま油でにんじん、豚肉、なす、玉葱を炒める。
- 6 Aの調味料を合わせて入れる。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつける。



8月31日は野菜の日

やさい
8/31という語呂合わせで、野菜の日なのです。

もっと野菜を!!



皆さんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？
給食時間に各学級を見ると、「野菜嫌い食べられない」という人が、
数人はいます。でも「野菜」は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすために
なくてはならない大切な食べ物です。

1日に必要な野菜の分量は約350gですが、そのうち100gは緑黄色野菜を
しっかり食べてほしいです。

★「野菜」は、健康の主役

- 野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにもいいことがたくさんあります。
- 野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

野菜を三食に平均的に分けてとろう



生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが小さくなり、たっぷり食べられます。

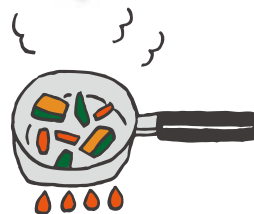


煮るとたっぷり食べられる!



緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒め、など）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。

ビタミンAの吸収が良い



煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁、ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。



栄養がとけている!

