

給食

だより 7月号

令和5年 7月

富士市学校栄養士会作成



富士市の給食 WEB サイト

給食の人気メニューのレシピもたくさんっています！

熱中症に気を付けよう！！

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。熱中症になりやすい時期なので、水分補給や日々の過ごし方に気を付けて元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症とは・・・

体温を調節する機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こるめまいや頭痛、けいれん、意識障害などのことです。

熱中症を予防する水分補給のポイント

Q 何を飲む？



Q いつ飲む？

Q 飲む量は？

ふだんは水や麦茶を飲み、経口補水液やスポーツドリンクは、糖分や塩分のとりすぎにもつながるので、大量に汗をかく運動をするときなどに利用するようにしましょう。冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷えて消化吸收機能が低下してしまうので注意しましょう。

のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。運動をするときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

運動時に大量の汗をかく場合、発汗量の7、8割程度の水分補給が必要になります。運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

広見小は13日の給食に出ます

給食メニュー紹介

★ ☆ 塩豚汁 ☆ ★

【作り方】

【材料 4人分】

| | | | |
|-------|---------|--------|---------|
| 炒め油 | 小さじ 1/2 | 葉ねぎ | 20g |
| 豚肉 | 70g | だし汁 | 400g |
| 塩 | 小さじ 1/3 | 清酒 | 小さじ 1/3 |
| こしょう | 少々 | 薄口しょうゆ | 大さじ 1弱 |
| こんにゃく | 30g | 七味唐辛子 | 少々 |
| ごぼう | 30g | | |
| にんじん | 30g | | |
| だいこん | 70g | | |
| しめじ | 30g | | |
| 豆腐 | 30g | | |

いつもとちがう豚汁を作ってみよう！

- ① だしをとる。
- ② 豚肉は小間切れ、ごぼうは半月切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、しめじは小房に分け、豆腐はさいの目、葉ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口大に切り下ゆでする。
- ③ 鍋に油を入れて肉を炒めながら、塩こしょうを振る。こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこんを順に炒める。
- ④ だしを入れてあくをとる。
- ⑤ 酒、しめじ、豆腐を加える。
- ⑥ 薄口しょうゆで味を調え、葉ねぎ、七味を入れて仕上げる。

【学校給食の食材費の増額について】

原油価格の高騰や不安定な海外情勢などにより大幅な物価上昇が続いているため、学校給食の食材費を10%増額し、学校給食の水準を維持します。

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金（コロナ禍における原油価格・物価高騰対応分）を活用し、食材費増額のための財源とします。保護者の皆様に御負担いただく学校給食費の額は据え置きます。

すくすく 元気

広見小学校
食育だより

栄養教諭
R5 3号

水分の

野菜は運び屋さん

汗をかいて体から大量の水分が失われる夏は、水分補給がとても大切です。水や麦茶を飲んだり、糖分のとりすぎにならないように薄めたスポーツ飲料を飲んだりしてもいいですが、ほとんど胃で吸収されています。腸まで水分を運んで体にしっかり水分が補給できるようにするには、野菜からの水分補給が必要です。

<おすすめの水分運び屋野菜>

<きゅうり>水分95%

水分の他に、余分な塩分を体の外に出すカリウムの働きも夏バテ予防に◎。

<トマト>水分94%

リコピンも多く、肌を健康に保つなど抗酸化作用で体に◎。

<レタス>水分95%

レタスには気持ちを落ち着ける作用がある成分も含まれています。

この他にも、ピーマンやなす、オクラなどの夏野菜は、ほてった体を冷ましてくれます。夏野菜を食べて体の中から水分補給をして元気に過ごしましょう。

給食から ひじきのサラダ

6月の給食に登場したひじきのサラダ。ひじきは、あまからい煮物にして食べることが多いと思いますが、ドレッシングをかけてさっぱりいただきます。ひと手間ですが、ひじきを一度炒めて下味をすることでおいしくなります。

<材料>4人分

乾燥ひじき・・・4g(戻すと30g)
しょうゆ・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/3
みりん・・・大さじ1/3

きゅうり・・・小さめ1本(80g)
キャベツ・・・葉2枚(約120g)
コーン・・・40g
ハム・・・4枚(40g)
酢・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1
塩、こしょう・・・少々
砂糖・・・ひとつまみ
あれば洋辛子・・・少々

<作り方>

- 1 乾燥ひじきはもどしておく。水けを軽く切った後、鍋の中でしょうゆ・砂糖・みりと混ぜ、弱火～中火にかける。1度出てきた汁気がなくなるまで炒め煮にする。(ひじきに火が通るまでに汁気が足りない時は水を少々たす。)
- 2 きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにし、野菜の水けを出すために軽く塩を振っておく。
- 3 ハムはせん切りで切っておく。
- 4 容器に酢を入れ、泡だて器等でかき混ぜながら油を加えていく。油が入ったら塩、こしょう、砂糖とあれば洋辛子(味のアクセントにもなりますが、ドレッシングの分離も防ぎます)
- 5 冷やしておいた①と水けをしぼった②と③を、④のドレッシングであえれば出来上がり。