

# 食育だより



南部中学校 第4号  
令和5年7月19日


給食や食に関する質問等あれば  
こちらへどうぞ!

いよいよ夏休みですね! 暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。そして、普段はできなかったいろいろなことにチャレンジしてみましょう! 時間に余裕のあるこの夏休みに、ぜひ料理にもチャレンジしてみてください♪

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</b></p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p><b>何を飲む?</b></p>  <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p><b>いつ飲む?</b></p>  <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p><b>飲む量は?</b></p>  <p>運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。</p>
--	--	--

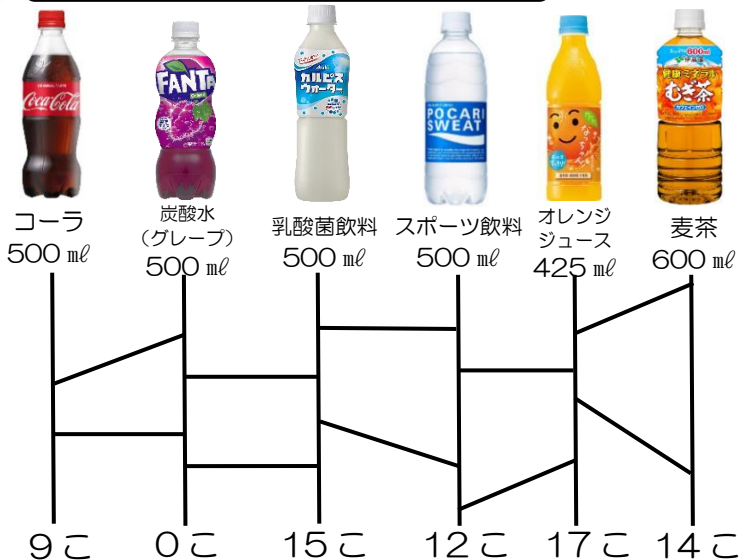
## 気をつけて! ペットボトル症候群

冷たいものは甘味を感じにくくなり、たくさんの砂糖が使われていても気づかず、飲みすぎてしまうことがあります。

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、**過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。**それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にし、のどが渇いてジュースをがぶ飲みすることがないようにしましょう。



角砂糖何個分の糖分が入っているの?



# 給食レシピ紹介

いつもよりは、時間に余裕のある夏休み！料理を手伝ったり、自分や家族のために料理にチャレンジしたりできるといいですね♪学校のホームページに、過去の食育だよりが載っています。今までの食育だよりに掲載していたレシピや、作ってみたい料理を本やインターネットで調べてぜひ作ってみてください！

## マーボーとうがん 夏が旬のとうがんを使用した1品です！

<材料（4人分）>

・豚ひき肉	150g	・赤みそ	36g（大さじ2）
・にんにく（みじん切り）	1/2片	・しょうゆ	10cc（小さじ2）
・しょうが（みじん切り）	1/2片	★・砂糖	1g
・とうがん（さいのめぎり）	200g	・中華だしの素	4g
・たまねぎ（粗みじん）	300g（大1個くらい）	・ケチャップ	8g
・豆腐（さいのめ切り）	350g	・でんぷん	5g（小さじ1.5）
・葉ねぎ（小口切り）	30g	・ごま油	2g（小さじ1/2）
・トウバンジャン	2g	・サラダ油	適量

<作り方>

- ①サラダ油でにんにく、しょうがを炒め、香りが立ったらトウバンジャン、豚ひき肉を加えて炒める。
- ②肉に火が通ったらたまねぎを加えて炒め、★で調味する。
- ③豆腐、とうがんを加え、とうがんが火が通ったら赤みそを加えて味を調える。（濃かったら水を加える）
- ④一度火を止めて、倍量の水で溶いたでんぷんを加えてよく混ぜ、再び火をつけてとろみをつける。
- ⑤仕上げに葉ねぎ、ごま油を加えて火が通ったら完成！

## ビビンバ

<材料（4人分）>

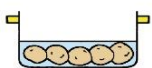
・豚ひき肉	160g	・酒	小さじ1
・にんにく	1g	・砂糖	大さじ1
・山菜水煮	40g	・しょうゆ	大さじ1
・切干大根	12g	・みりん	小さじ1
・干しいたけ	3g	・中華だしの素	2g
・にんじん	60g	・オイスターソース	0.4g
・チンゲンサイ	80g	・トウバンジャン	少々
・サラダ油	小さじ1	・塩	少々
		・ごま油	少々

<作り方>

- ①酒と半量の砂糖としょうゆを入れて肉に下味をつける。にんにくはみじん切り、にんじん、干しいたけは細切り、チンゲンサイは2cm幅に切り、切干大根は水で戻しておく。
- ②サラダ油でにんにくを炒め、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ③山菜水煮、切干大根、しいたけ、にんじんを加えてよく炒め、ごま油以外の残りの調味料を入れる。
- ④チンゲンサイを加えてさっと炒め、仕上げにごま油を入れてできあがり！

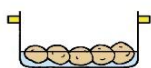
## レシピでよく見る用語

（かぶるくらい）



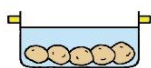
食材が完全に浸る量

（ひたひた）



食材の上の部分が少し出る量

（たっぷり）



食材の高さの2倍くらいの量

（ひとつまみ）



親指と人差し指、中指でつまんだ量

（少々）



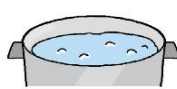
親指と人差し指でつまんだ量

（ぐらぐら）



食材が動くくらい激しく煮立っている

（ふつふつ）



食材が少し動く程度に煮えている

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。

## 火加減をチェックしよう

横から見て、炎の大きさを確かめながら調節します。この時、鍋底から炎が出ないようにしましょう。

強火



中火



弱火



強火：鍋底全体に火が当たる程度  
中火：火の先が鍋底に当たる程度  
弱火：鍋底に火が当たらない程度