

パクパク通信

平成30年7月19日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
栄養教諭 田中 律子
No.8

長い夏休みがはじまります

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすために

< 食欲をそそる工夫 >

○酸味や香辛料を使って

酢のさっぱりとした酸味が、味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進作用のお手伝いをします。レモン汁やポン酢などを上手に使うといいでしょう。また、スパイスやハーブを使うと、辛みや香りで食欲が増進します。

○冷たくして

スープやすまし汁、茶わん蒸しや煮物を冷やしてみるのもおすすめです。ただし、温度が低いと食べた時に塩味を感じやすくなりますので、いつもより薄味に仕上げるといいでしょう。

○香りでアクセントを

香りの野菜(しょうが・みょうが・しそ・ねぎ など)を加えて、味にアクセントをつけてみましょう。

< たんぱく質を十分に >

○夏バテ防止には、良質のたんぱく質をしっかりと補うことが必要です。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を毎食とりましょう。1日1食は魚料理をとるようにするといいでしょう。

< 夏野菜をたっぷりと >

○夏野菜には、体を冷やす働きがあります。また、旬の野菜は味がよく、栄養価も高いことが分かっています。1日350gを目標に、毎食たっぷり食べましょう。



夏のおすすめ料理

ご家族の人数に合わせて分量はお好みで

～中華風しょうゆだれを使って～

油淋鶏(ユーリンチー) 中国の鶏のから揚げで、薬味だれがポイントです。

材料 鶏もも肉 片栗粉

たれ …… ねぎ にんにく しょうが 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油

作り方 鶏肉は切らずに塩・こしょう・酒で下味をつける。片栗粉をまぶし、から揚げにする。香味野菜をみじん切りにし、調味料をまぜてたれをつくる。から揚げを食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けてたれをかける。

香味野菜はお好みで、今の季節ならみょうがやしそなどもおすすめです。きゅうりやトマト・玉ねぎなどの角切り(チョップドサラダ)をたっぷりのせてもいいでしょう。から揚げは、一口大に切ってから揚げてもいいです。たれはお好みで豆板醤などの辛味を加えてもおいしいと思います。

ひと手間加えてチキン南蛮のようにもできます。から揚げに酢・しょうゆ・砂糖で作ったたれ(ポン酢も可)をかけてからタルタルソース(マヨネーズ、玉ねぎとピクルス・ゆでたまごのみじん切り)をかけます。ピクルスがない場合、しば漬けなどでも同じようにできます。お試しください。

なすの冷製 冷やしておく、食欲がない時でも食べやすくなります。

材料 なす

たれ……しょうゆ・酢・砂糖・ごま油

作り方 なすは、皮をむかずに縦に4～6等分し、5分程蒸す。たれに漬け込む。

味が染みたら、そのまま食べてもいいし、ねぎのみじん切りや桜えびを散らしでもおいしくいただけます。お好みできゅうりやだいこんなどを漬けてもいいでしょう。生野菜の場合は、切った後、塩で少しもんでから漬けると味が染みやすくなります。一緒に唐辛子を刻んで入れると大人向きになります。

ごま油を入れずに、しょうがやみょうがを刻んで一緒に漬けると和風の献立によく合う箸休めになります。

長い夏休み、毎日の食事作りは大変です。あまり難しく考えず、赤・黄・緑の食品を組み合わせるようにすると、栄養のバランスが整いやすくなります。ごはんやパン、めんなどの炭水化物(黄)に、肉・魚・卵などのたんぱく質(赤)、そして野菜(緑)。たとえば、納豆ご飯(赤+黄)と具だくさんのみそ汁(緑)でクリア、そうめん(黄)にはねぎだけでなく、きゅうり(緑)とトマト(緑)、ツナ缶(赤)を添えればクリアです。暑い夏を元気に過ごし、2学期に大きく成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。