



給食だより

19日は『食育の日』

流山市立おおぐろの森中学校

今年の夏休みは、暑さ厳しくなる日々が予想されます。暑さに耐えられる「体力」をつけるためには、朝ごはんはもちろんのこと、『主食・主菜・副菜・汁物』をバランス良く食べることが大切です！また、食事からの水分補給も重要になってきます。コロナの感染等もあり、心配なことも多いですが、体調管理を行い、食事をしっかりとって、毎日を健康に過ごしてほしいと思います。

エネルギー不足に注意！

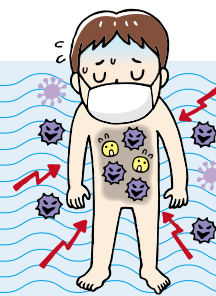
私たちは、体内における化学反応によって、生きるための主な原動力であるエネルギーを得ています。エネルギーは、体や心を動かすために必要です。エネルギーを作る化学反応には、炭水化物と脂質、ビタミンが必要！炭水化物と脂質が、エネルギー源として利用され、化学反応をするときにはビタミンが利用されています。また、炭水化物が不足している時には、たんぱく質もエネルギー源として使われます。これにより、体の筋肉量が減って、体が疲れやすくなったりします。そして、体内のエネルギーは、他から借りることができず、エネルギーが不足しているときは、節約するしかありません。このため、エネルギーが不足すると、体のいろいろな所でエネルギーの節約を始め、必要な化学反応が行われなくなり、毎日その節約が続くと、次のような影響が体や心に出てきてしまいます。

○体や心に出てくる影響

免疫、消化器系、心臓・血管の機能が低下します。



女性は、無月経になったり、初経の時期が遅れたりします。



発育期においては、成長や発育に影響がでます。



精神的に不安定になります。



代謝が落ちたり、貧血になったり、骨密度が低下したり、ホルモンの分泌が乱れたりします。



旬の食材 ～ 冬瓜～

●水分たっぷりヘルシーな夏野菜！

冬の瓜と書きますが、旬は夏になります。皮が固く、涼しいところに保存しておけば、冬までもつことから、漢字で「冬瓜」と書かれるようになったと言われています。

冬瓜は95%が水分で、低カロリー。煮ることによって、実が透明になり、トロトロの食感と涼しげな見た目が、夏にピッタリです！



●冬瓜の栄養

余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。むくみの解消や高血圧に効果があり、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。



給食のおすすめメニュー紹介！ 『チリコンカン』 7/14(木)実施



豆は小さいながらも栄養素がバランスよく含まれている万能食品です。豆は、世界中で食べられており、いろいろな料理に使用されています。給食の「チリコンカン」は、水を使わずに、野菜から出てくる水分だけで煮込んでいきます。パンにはさんだり、オムレツなどの付け合せにしたりと、いろいろな料理とも良く合います。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〈材料〉4人分

・大豆水煮	30g
・ひよこ豆	30g
・金時豆	30g
・豚ひき肉	100g
・にんにく 粗みじん	ひとかけ
・オリーブオイル	大さじ1
・玉ねぎ 粗みじん	1個
・人参 粗みじん	1/3本
・しめじ	1/2株
・カットトマト水煮	60g
・コンソメ	1個
・中濃ソース	小さじ1
・ケチャップ	大さじ1
・チリパウダー	少々
・赤ワイン	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・ピザチーズ	20g
・パセリ(乾燥)	少々

〈作り方〉

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。香りがたってきたら、豚ひき肉を炒める。
- ② 豚ひき肉が白っぽくなってきたら、玉ねぎや人参をよく炒める。
- ③ 野菜が炒まってきたら、トマト水煮、中濃ソース、ケチャップを加え、弱火でコトコト煮込む。調味料も加えていく。
- ④ しめじと豆も入れ、さらにコトコト煮込む。
- ⑤ 赤ワインとピザチーズも入れる。味を調整したら、できあがり。

☆味付けはお好みで調整してください。