



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

梅雨入りの発表がありました。今年は、雷雨や雹(ひょう)が降ったり、雨の日が続いたり、気温の寒暖差が大きく、体調をくずしがちです。次の日に疲れを残さないためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてほしいと思います。

千葉県の第4次食育推進基本計画において、毎年6月は「食育月間」と定められています。「食」は生涯を通じて、心身の健康をささえ、豊かな人間性を育みます。ご家族でいつまでも健康に過ごせるよう、「食」について考えていただけるようお願いいたします。

誰にとっても重要!水分補給



体のおおよそ60%が水分です!

なぜ、それほどの水が必要なのでしょう?水には、主に次の3つの役割があるからです。

- ① **溶解作用** : 水には、物質を溶かす作用があります。私たちの体内で起こっている化学反応は、栄養素が水に溶けた状態で進められることから、溶かす水がなくなった場合、化学反応が起こらなくなってしまいます。
- ② **運搬作用** : 水は物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を届けたり、不要な物質を受け取り、排泄したりします。
- ③ **体温調節** : 寒いときには、温めた水が体内をめぐることにより急激な体温低下を防ぎます。また、暑いときには、汗をかくことで皮膚表面を濡らし、濡れた表面に風が当たったり、皮膚の下の血液を冷やしたりすることで、体温を低下させます。

★体内の水には、上記の3つの役割があるため、体温調節だけに水が使われると、溶解作用と運搬作用はスムーズに仕事ができなくなってしまいます。そのため、体内の水分量が少なくなると、口渴感(のどが渴いたというお知らせ)を起こして飲水を促します。また、体内の水分量が少なくなり、溶解作用と運搬作用の機能が低下すると、(脱水が体重の3%以上)、動いたり、考えたりできなくなる等の症状を起こすとともに、体温が上昇します。体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水がすすむことにより熱中症になります。

★水分は、食事や飲み物から補給することができます。水分補給のポイントはのどが渴かないように定期的に水分を補給することです。

★長時間の運動時や大量の発汗があるときには、体内から水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクを飲みましょう。



旬の食材 ～ピーマン～

●特徴

ビタミンCの含有量はトップクラス！

唐辛子の仲間で、甘みがあり楕円形をしています。緑のピーマンは未熟なうちに収穫し赤ピーマンは樹で完熟させ、甘みが強くなりビタミンCやカロテンの量が倍増します。

●栄養

ピーマンのビタミンCは、熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミそばかすの予防に役立ちます。

β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫カアップ、がんの予防にも。β-カロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるので、炒め物やマリネがおすすめです！



給食の人気メニュー紹介！



『ガパオライス』(6/13実施)



「ガパオライス」は、タイの定番料理！「ガパオ」とはハーブの「バジル」のことを意味します。爽やかなバジルを加え、ナンプラーというタイ料理に欠かせない魚醤を加えて味付けをしています。辛味とハーブのきかせ、ご飯のおかずにはバッチリです。彩りに旬のピーマンや赤ピーマンを加え、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

※ホームページの「給食の献立紹介」に、給食の写真を掲載しているので、ぜひご覧になってください。



〈材料 4人分〉

・ご飯	4人分	
・豚ひき肉	200g	
・サラダ油	適量	
・唐辛子	1本	輪切り
・にんにく/生姜	1かけ	粗みじん
・玉ねぎ	1個	角切り
・大豆	40g	粗みじん
・ピーマン	2個	1cm角切り
・赤ピーマン	2個	1cm角切り
・ひよこ豆		
・オイスターソース	大さじ1	
・こしょう	適量	
・バジル(乾燥)	1g	
・ナンプラー	小さじ1	



〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油をひき、弱火でにんにく、生姜、唐辛子を炒める。香りがたってきたら、ひき肉を炒める。
- ② ひき肉がパラパラしてきたら、玉ねぎを加え、炒める。
- ③ 水煮大豆を包丁等できざみ、②に加える。(無くてもOK)
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、オイスターソース、こしょう、ナンプラー、バジルを加え、さらに炒める。
- ⑤ ナンプラーで塩加減をする。
- ⑥ お皿にご飯をよそり、具材をのせたらできあがりです。

※ご家庭では、目玉焼きを焼いて、ガパオライスにのせて食べてください。