



7月給食だよ!

令和5年度 流山市立八木中学校

1学期の給食も、残りあと1ヶ月となりました。1年生もだんだん量をしっかりと食べられるようになってきましたね。これから夏本番、ますます暑くなります。勉強や部活動で充実した夏を過ごせるような食生活を心がけましょう!

☆熱中症予防のために、水分補給を心がけましょう。

熱中症とは気温や湿度が高い時や、激しいスポーツによって脱水や高体温の状態になって起こる、体の様々な異常症状のことです。放置すると死に至ることもあります。予防のために、水分をこまめにとることをおすすめします。運動時は発汗量が多くなるため、**15~30分ごとに150~200mlの補給**をしましょう。

☆飲むものはどのようなものが良いのでしょうか?

スポーツドリンクは、塩分や糖分が含まれています。そのため、運動などでたくさん汗をかいた時の飲み物として適しているものです。普段の水分補給として飲んでしまうと、糖分のとりすぎにもつながりますので、通常は**水や麦茶などのお茶類**を飲みましょう。



☆甘い清涼飲料の飲みすぎに注意!

ジュースや砂糖の入った炭酸飲料などの清涼飲料は、特に冷えていると、のどが渇いた時につい沢山飲んでしまいがちです。冷たいものは、甘みを感じにくく、糖分をより多くとってしまいやすいので、注意が必要です。清涼飲料に含まれる糖分の量を確認するには、容器のラベルに表示されている栄養成分の炭水化物の表示を見ましょう。糖質と食物繊維の合計が炭水化物ですが、清涼飲料の多くは、炭水化物が糖質(糖分)にあたります。砂糖をとりすぎてしまうと、肥満などの生活習慣病を招くおそれがある他、虫歯にもなりやすくなります。とりすぎには注意しましょう。

(例) 栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
炭水化物	11.2g
ナトリウム	11mg

ラベルを見ると...



500mlのペットボトル 1/5本分に
角砂糖が3~4個分入っています!
(角砂糖1個=糖分量約3~4g)

☆夏バテを防ぐ食事とは...

暑さで食欲が落ちると、ふりかけごはんだけ、菓子パンだけ、そうめんなどのめんだけ...と、主食(炭水化物中心)のみの食事になりがちです。体の組織をつくる**たんぱく質を含む食品を使った主菜(肉や魚、卵など)**と**体の調子を整えるビタミンや無機質を含む食品を使った副菜(野菜、きのこ、海藻など)**などのおかずも一緒に食べることを心がけましょう。

例えば、
そうめんやうどんなど、
めんの場合...



めん
(炭水化物)

+



卵(うす焼き卵や温泉卵、
ゆで卵)(たんぱく質)



野菜(生のまま、
ゆでる、揚げる)
(ビタミン・無機質)

給食メニュー夏レシピ

【ゴーヤの揚げ煮】(7/10 実施)(作りやすい分量)

・ゴーヤ 2本	<タレ>
・片栗粉 大さじ4~	・砂糖 大さじ3
・揚げ油 適量	・みりん 大さじ1
・カシューナッツ 60g	・しょうゆ 大さじ1
(から煎りするとおいしい)	・水 大さじ3
(全量 990kcal たんぱく質 16.8g 食塩相当量 3g)	

【作り方】

- ① ゴーヤはヘタを落として縦半分に切り、中の種とワタを取り除く。5mm厚さにスライスし、塩(小さじ2/3)、砂糖(大さじ1・分量外)をもみ込み、10分ほど置いておく。(こうすると苦みがやわらぎます。)
- ② ゴーヤの水気をしぼり、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ タレの材料を全て合わせ加熱する。みりんのアルコールをとばし、とろみがついたら、火を止める。
- ④ 揚げたゴーヤ、カシューナッツ、タレをさっくりと混ぜ合わせて完成!

★夏野菜のゴーヤを使った人気レシピです。ぜひ、夏休みに作ってみてください。