

# パクパク通信

川崎市立東橋中学校  
平成27年6月19日  
(食育だより) No.3



梅雨になり、雨が降ってじめじめする日が多くなっています。食中毒菌が活発になる季節です。手洗いや、お弁当の管理に気をつけましょう。また、夏本番にむけて暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 運動+牛乳で暑さに負けない体づくり！



本格的に暑くなる前からよく体を動かして、運動直後に牛乳を飲む習慣をつけておくと、夏の熱中症予防に役立つことがわかりました。

### 効果的なとり方

少し息が上がるくらいのややきつめの運動を一日30分以上行う。週4回以上続ける。

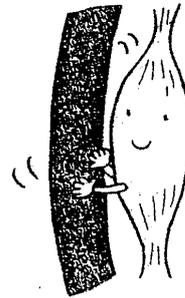
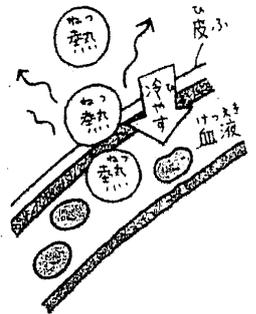


運動後30分以内に牛乳を飲む。ただ、急に汗がたくさん出た場合の水分補給はスポーツドリンクなどが効果的。

緊急な発汗対策には、スポーツドリンク。じわじわときいていくのが牛乳です。

### どうして暑さに強くなるのでしょうか。

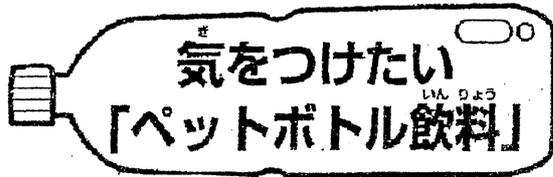
体内で作られた熱は、血液によって皮膚の表面近くに運ばれ冷やされます。血液が増加することで、この熱を放射する働きが高まります。



血液を循環させるのは心臓だけではありません。筋肉も伸び縮みをして血液を送り出すポンプのような働きをしています。

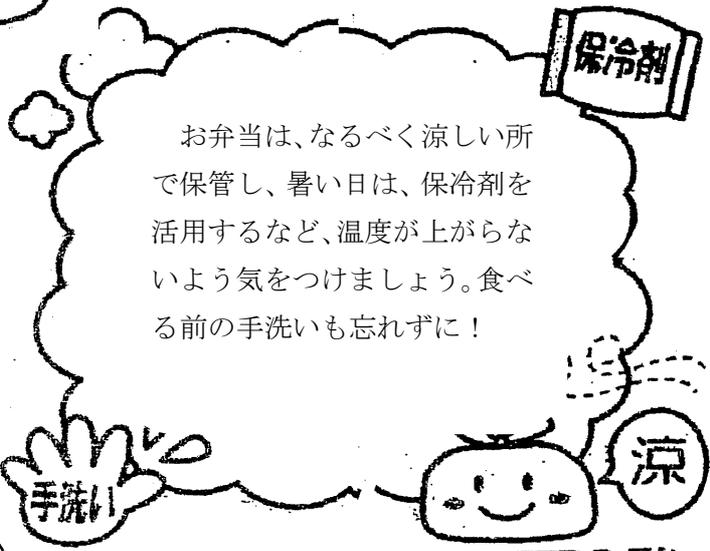
**血液量を増やし、筋力を高めることで暑さに強いからだになります。**





持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。

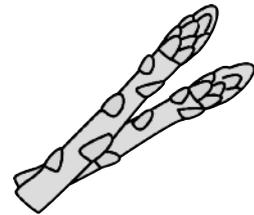
コップなどに入れて飲むか、一度口につけたものは早めに飲み切るようにしましょう。



お弁当は、なるべく涼しい所で保管し、暑い日は、保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに！

## 旬の食材 グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスは、β-カロテンや、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミンを多く含む緑黄色野菜です。穂先がふっくらして、淡い緑色のもの、はかまの形がほぼ正三角形のもの、縦の筋が目立たないものを選びましょう。



### 「グリーンアスパラガスの肉巻き」

材料 (二人分)

- グリーンアスパラガス・・・6本
- 豚肉(薄切り)・・・6枚
- 小麦粉・・・大さじ1
- 油・・・適宜
- みりん・・・大さじ1
- オイスターソース・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2

お弁当にもぴったりのおかずです。

### 作り方

- ① グリーンアスパラガスは、根元を切り、下1/3の皮をピーラーでむく。
- ② 豚肉を1枚ずつ巻き付け、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに、油をひき、中火で②を巻き終わりを下に入れ焼く。時々ころがしながら、こがさないように気をつけて焼く。
- ④ 調味料を加えて煮からめて出来上がり。適当な大きさに切ってお皿にもりつけます。

## パクパククイズ

ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガスの育て方の違いは何でしょう??

- ① 植える時期が春か秋か。
- ② 日光をあてるかどうか。
- ③ 水のやり方の違い。

答  
②