

パクパク通信



川崎市立東橋中学校
平成27年7月16日
(食育だより) No.4



猛烈な暑さが続いています。食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしている人はいませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって、自律神経が乱れることにより起こります。楽しい夏休みとなるよう毎日の食事に気を付けて過ごしましょう。

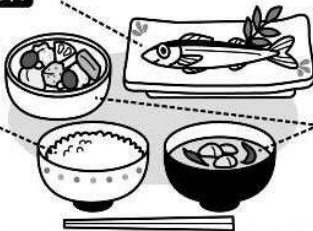
夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

ごはん、パン、めん類など



副菜

野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



玄米や胚芽米 豚肉 大豆 ウナギ

旬の夏野菜をとる



トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ コーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

旬

えだ まめ 枝豆



日本から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか？

「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。熱に強く、ゆでても損失が少ないので夏のおやつ、おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないのでよくかんで食べるようにしましょう。

(※枝豆のもつメチオニン、アルコールから肝臓を守ります。)

<枝豆ご飯>

材料

米……………3カップ
枝豆…………むいたもの2/3カップ
塩……………少々

作り方

- ①米はといだあと、分量の水で30分ほどつけておく。
- ②さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。
- ③普通に炊く(出来上がり)。

さっぱりと
夏の味

熱中症予防（水分補給のポイント）

- ① 活動開始30分前までにコップ1～2杯の水分補給を。
- ② 運動など、活動中は、のどの渇きを感じる前に水分補給。
（15～30分おきに。1時間で飲む量は、500～1000mlが目安。）

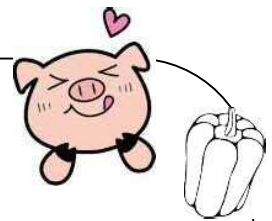
※冷たすぎる水分は、避けましょう。

※汗をたくさんかいた後は、水分と同時に塩分が失われています。少量の塩分を含んだ飲み物で補給しましょう。

※食事には、夏野菜や果物も積極的にとりいれましょう。

夏のおすすめメニューを紹介します。

疲労回復に。スタミナをつける「豚肉のプルコギ」（4～5人分）



下味をつけた豚肉と野菜の炒め物です。

- ① 豚肉300gは、下味用調味料（油小さじ1、酒・みりん・しょうゆ各大さじ1、塩小さじ1/3、りんごのすりおろし1/6個）とともに、袋に入れ、よくもんで、冷蔵庫で20分くらい置く。
- ② ごま油を入れたフライパンに、みじん切りしたにんにく・しょうがを加え中火でゆっくり加熱して香りを出す。
- ③ にんじん、たまねぎを炒め、しんなりしてきたら肉を加えてよく炒める。
- ④ 酒大さじ1・しょうゆ大さじ3・甜麺醬大さじ1・豆板醬少々を混ぜ合わせて調味液を作る。
- ⑤ ③に④を加え全体にからんだら、にら、赤ピーマンを入れる。
- ⑥ 片栗粉大さじ1を倍量の水で溶き、⑤にまわし入れ、白ごまと香り付けのごま油を入れて出来上がり。

「きゅうりの中華づけ」給食の人気メニュー。少し煮る事で、味がしみます。

- ① きゅうり2本はへたをとり、乱切りする。
- ② 酢小さじ2、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1/2、ごま油1/2、ラー油少々を混ぜあわせる。
- ③ ②を鍋に入れ、熱した中に①を入れて少し煮る。
- ④ 炒った白ごまを加えて仕上げる。

