

# 7月\*\*給食だより\*\*

白根八田学校給食センター 2013年度 7月号

夏本番です。暑さ対策を！！

夏空がまぶしく感じられる季節となりました。一学期も残りあとわずかです。この時期は、油断していると夏の暑さに体がついていけず、体調をくずしがちです。水泳の授業も始まっているので、毎日しっかり食事や睡眠をとり、元気に暑い日々を乗り切りましょう。

暑さが増してくるこの季節、気をつけなくてはならないのは熱中症です。

## 夏野菜で上手に栄養補給 “夏バテ知らず 夏の食べ物”

夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃなどの野菜には、体に必要なビタミン類が豊富に含まれています。しっかり栄養をとり、暑さに負けない健康な体を作りましょう。

<p><b>トマト</b> 効力 肌を守る</p> <p>夏が旬のトマトは栄養満点！！炒めても煮ても、もちろんそのままでもおいしく食べられます。皮膚や目、消化器官などの粘膜の働きを活発にします。</p>	<p><b>ピーマン</b> 効力 血液さらさら</p> <p>加熱しても栄養素がこわれにくく、ビタミン類(A,C,E)をバランスよく含んでいるのが特徴です。体の抵抗力を高めたり、疲れをとる効果があります。</p>
<p><b>かぼちゃ</b> 効力 免疫力をつける</p> <p>かぼちゃの黄色い色はカロテンの色です。かぼちゃにはカロテンが多く含まれており、風邪を予防する働きがあります。また肌を丈夫にする効果もあります。</p>	<p><b>とうもろこし</b> 効力 老化防止</p> <p>世界三大穀物の一つであるとうもろこしは美容にとっても効果があります。また食物繊維も多く含まれているので、便秘解消に効果があります。</p>
<p><b>きゅうり</b> 効力 むくみ解消</p> <p>水分が多く、体の熱をとる効果があります。ビタミンCも多く含まれているので、体の調子を整えます。</p>	<p><b>オクラ</b> 効力 胃を守る</p> <p>オクラのネバネバには、消化・吸収をよくする効果があります。食物繊維も多く含まれているので腸内を掃除してくれます。</p>

☆☆おいしさのヒミツ☆☆  
旬の野菜のカロテンとビタミンCは、他の季節のものよりもずっと高いことがわかっています。トマトの場合、カロテン量は冬場の3倍もあるそうです。太陽の光をいっぱい浴びて育った新鮮な野菜を食べましょう。

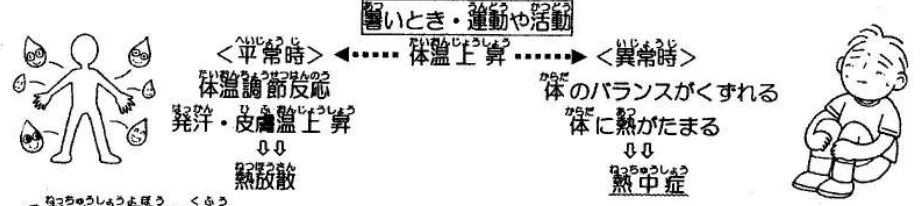
◎たくさん食べて効果もアップ！！  
かぼちゃやピーマンに含まれるビタミンCは加熱してもこわれにくいので、カロテンは油と摂取すると吸収率がアップするので、炒めたり煮たりするとたくさん食べられ効果も上がります。シナモンやはちみつを加えれば、おやつがわりにもなります。

熱中症とは・・・  
高温の環境下で、体内の水分やミネラルバランスがずれたり、体温調節がうまくできなくなったりするなどで、発症する障害の総称です。

熱中症の症状

軽症	・めまい、失神 ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・大量の発汗
I度	・頭痛、気分の不快、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感
II度	・意識障害、けいれん、手足の運動障害
重症	・高体温

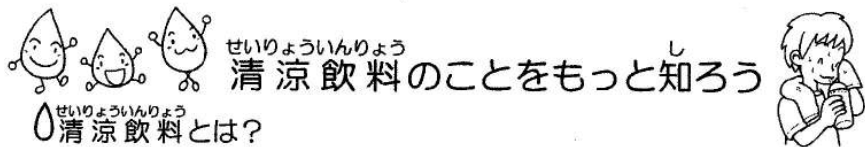
〇どのようにして起こるのでしょうか？



### 〇熱中症予防の工夫

- 暑さをさける  
外を歩くときは、なるべく日かげを選び、直射日光をさけて風通しをよくしましょう。
- 服装の工夫を  
通気性がよく、吸汗・速乾にすぐれている素材のものを選びましょう。
- こまめに水分補給を  
熱中症予防のためには、汗をしっかりかいて、水分補給をすることが大切です。
- 体調管理をしっかりと  
風邪や熱があるときや、下痢で脱水症状があるときなどに暑いところで活動するのは、大変危険です。また、寝不足や食事抜きのときなども、体温調節がうまくできず熱中症をおこす危険があります。熱中症予防のためにも「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

近年、「ノンカロリー」「ノンシュガー」と表示してある清涼飲料が増えてきていますが、必ずしもカロリーや砂糖が“ゼロ”というわけではなく、飲料100mL当たり5kcal未満ならば、「ノンカロリー」と表示してもよいことになっています。500mLのペットボトル1本で24kcalぐらい含まれているものもあります。また「ノンシュガー」と表示されていても、天然成分や化学的に合成された新甘味料と呼ばれるものを使用している場合があります。多くのものは甘いのにカロリーが低い、またはカロリーがほぼゼロという特徴があります。  
緑茶やウーロン茶、紅茶、コーヒー、コーラ、ココアなどにはカフェインが含まれています。成長期の子どもの場合、不眠や不安、集中力の低下などカフェインの影響が強くなってしまいますので飲み過ぎには十分注意してください。同じ茶系飲料でも、麦茶はカフェインを含まず、子どもの水分補給に適していると言われています。



## 清涼飲料とは？

一口に清涼飲料といっても、炭酸飲料、果実飲料、野菜ジュース、スポーツ飲料などたくさんの種類があります。

## 清涼飲料にはどんなものが含まれているのかな？

清涼飲料の中には糖分や甘味料、着色料、香料、化学調味料、保存料などの添加物を含むものがあります。購入するときは、表示をよくチェックし、どんなものが含まれているのか確かめるようにしましょう。

甘味料	ショ糖	一般的に砂糖といわれ、あたたためても冷やしても甘みが一定しており、甘みの基準物質に使われます。
	オリゴ糖	炭水化物の仲間で、ビフィズス菌の増殖や便秘改善などの特徴がありますが、過剰摂取によって下痢などを起こす場合があります。
	アスパルテーム	アスパラギン酸とフェニルアラニンの化合物で、砂糖の約200倍の甘さがあります。マウスの実験では、脳腫瘍や骨格異常などの報告があります。
	ステビア	中南米に自生するキク科の植物でステビアの葉から抽出し精製したもので、砂糖の約300倍の甘さがあります。多用すると妊娠障害を引き起こすといわれます。
着色料		飲料の着色は合成着色料が使われていましたが、最近では天然着色料にかわり、野菜色素やクチナシ色素が使われているようです。
香料		香料は添加物の中で、もっとも使用頻度が多く、バニラエッセンスなどの少数を除いて、ほとんどの安全性が確認されていないのが実情です。

## ☆☆食事から☆☆

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。とくに汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。野菜や果物からも十分に水分がとれるので、夏の時期においしい野菜や果物などをどんどん食べましょう。

## 親子で作ってみませんか？

### ☆☆給食レシピ紹介☆☆ ~6月の献立より~

#### 😊チップドサラダ

食感が変わって食べやすいサラダです！

#### <材料> 4人分

レタス・・・40g (葉2枚)  
 サニーレタス・・・40g (葉2枚)  
 きゅうり・・・45g (1/2本)  
 キャベツ・・・25g (1/4枚)  
 ホールコーン・・・20g  
 酢・・・3.6g (小さじ2/3)  
 サラダ油・・・2.0g (小さじ1/2)  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々  
 砂糖・・・少々  
 ポテトチップス(うす塩)・・・6g

- ①野菜は新鮮なものを使い、よく洗う。
- ②レタス、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切りにし、キャベツは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ポテトチップスは食感が残る程度に砕く。
- ④カッコ内の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤②とホールコーン、④を合わせる。
- ⑥食べる直前に③をかける。
- ⑦完成！！

#### 😊豆腐ハンバーグ 大根おろしソース

暑い夏にピッタリ、さっぱりと食べられます！

#### <材料> 4人分

木綿豆腐・・・160g (1/2丁)  
 豚ひき肉・・・32g  
 鶏ひき肉・・・64g  
 スキムミルク・・・10g (小さじ5)  
 玉ねぎ・・・80g (1/2個)  
 にんじん・・・20g (1/6本)  
 たまご・・・40g (1個)  
 おろししょうが・・・3.2g (小さじ1/2)  
 おろしにんにく・・・1.6g (小さじ1/3)  
 ひじき・・・1.6g (小さじ1/3)  
 パン粉・・・28g  
 和風だし液・・・少々  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々  
 大根・・・120g (1/6本)  
 うす口しょうゆ・・・2.8g (小さじ1/2)  
 砂糖・・・2.4g (小さじ1)  
 ポン酢・・・24g (小さじ4)

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切っておく。(少しの間重石をしておくといい。)
- ②ひじきは戻しておき、たまごはよく溶きほくしておく。
- ③玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ④木綿豆腐からこしょうまでの材料を混ぜ合わせる。固さを見ながらパン粉の量を調節する。
- ⑤小判型に成型し、フライパンで焼く。
- ⑥大根はおろし、カッコ内の調味料と合わせる。
- ⑦焼いたハンバーグにかける。
- ⑧完成！！

#### 😊かみかみサラダ

よく噛んであごをきたえましょう！

#### <材料> 4人分

刻みたくあん・・・32g  
 さきいか・・・20g  
 もやし・・・80g  
 にんじん・・・6g  
 キャベツ・・・72g  
 白いりごま・・・4g (小さじ1)

- ①にんじんは干切りにし、キャベツは5mmの短冊切りにする。もやしはよく洗う。
- ②①の野菜を茹でて、流水で冷却する。
- ③②とたくあん、さきいか、白ごまを入れ、よく和える。(味を見て、薄いやうだったらしょうゆと酢などを入れ、調節する。)
- ⑤完成！！