



給食だより

岸和田市学校給食センター
平成29年度 7月



気温が上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自身のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしましょう。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意してください。

！夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 量より質が大切です	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん(鉄分) 不足に注意！ 小松菜
し ょくよく(食欲)を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！ とり過ぎ×

《夏バテ防止チェック》

※該当する項目をチェックしてください。合計があなたの夏バテ要注意度です。

- 休みの日の昼食は「そうめん」「冷やし中華」などあっさりしたものばかり食べる。
- 冷たい「清涼飲料」をよく飲む。
- 「かき氷」「シャーベット」など冷たいお菓子を好んで食べる。
- 冷房のきいている部屋にすることが多い。
- 食事の量が少ない。
- ついつい夜ふかしをしてしまう。
- 汗をかく運動をあまりしない。
- 暑い日はあんまり外出しない。
- 野菜をほとんど食べない。
- 朝食をとらないことが多い。
- ついつい食事の前にお菓子を食べてしまう。

《結果》

- 0～3：あなたは夏ばて知らずこの調子でいこう
- 4～7：夏ばて注意！気をつけよう
- 8～11：今すぐ改善しよう

夏野菜クイズ 正しいのはどっち？

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？ 	A 土の中	B 土の上
Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち？ 	A	B
Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？ 	A かぼちゃ	B 大根
Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？ 	A 葉	B ひげ
Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらいい？ 	A 150グラム以上	B 350グラム以上



- Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
- Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
- Q3...A(大根は、冬野菜)
- Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きくなり成長する)
- Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)



給食 レシピ

7/11 冬瓜丼

材料と分量・目安<4~5人分> 下準備

・豚肉	100g	5mm幅に切る
・米サラダ油	少々	
・にんじん	25g	5mmいちょう切り
・冬瓜(またはかもური)	250g	10mmいちょう切り
・青ねぎ	25g	5mm小口切り
・だし汁	100g	
☆さとう	10g	
☆濃口しょうゆ	20g	
☆料理酒	2.5g	
☆みりん	2.5g	
・片栗粉	9g	同量の水で溶く

作り方

- ①油で豚肉を炒め、人参を加えて炒める。
- ②だし汁と冬瓜を加えて煮る。
- ③☆の調味料を加え、青ねぎを加えて煮る。
- ④水溶き片栗粉を加えて煮、とろみをつける。

7月7日(金) 「わらびもち」



見た目が涼しげで夏の和菓子として重宝するわらびもち。わらび餅の原料はわらび粉で、山菜のわらびの根からとれるでんぷんです。しかし、10Kgのわらびの根から取れるわらび粉は、わずか70g！しかも根を掘り起こす作業は冬の寒い時期に行われ、寒さの厳しい中、冷水で何度も洗わなければなりません。とても手間がかかるので、現在よく目にするわらび餅は、サツマイモやタピオカからとれたデンプンや、くず粉を利用しているものがほとんどです。



旬

7月11日(火) 「冬瓜」

冬瓜はうり科の植物で、夏に採れる野菜です。涼しいところに置いておくと冬まで保存できるので、冬瓜といえます。実は大きくて4~7キログラムもあります。

インドが原産地とされ、日本では古く平安時代から食べられてきました。岸和田市では、冬瓜の仲間の「かもური」をよく食べます。煮物や中華スープなどに調理して食べるとおいしいですね。



旬

7月19日(水) 「きゅうり」

きゅうりは90%以上が水分で、栄養そのものは少ないですが、利尿作用がある「カリウム」を多く含み、むくみに効くといわれています。水分補給として食べられたり、ぬか漬けや塩漬けなどの漬物には欠かせない材料です。特にぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がきゅうりに浸み込み、疲労回復に効果があり、食欲が増します。

