



# 食育だより

No.4

2021年7月  
高岡中学校

梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のどごしのよい物や冷たい物に食事が偏ってしまい、夏バテをしやすくなります。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で、暑さに負けず元気に夏休みを迎えましょう。

## 夏の水分補給について考えよう！



みなさんの体の60～70%は水分でできています。水分は栄養素を全身へ運んだり、体温調節をしたりする役割を持っており、生命維持のために必要不可欠です。運動時や夏の気温が高い時は日常よりも多くの汗をかくため、こまめに水分補給をする必要があります。



### ●1日3回の食事からしっかり補給！

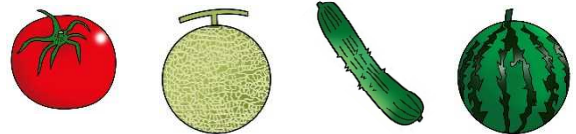
水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。**3食しっかり食べることも大切な水分補給法です。**



### ●野菜や果物からとる！

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。

**飲むだけでなく食べる水分補給も活用しましょう。**



### ●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。

水道の水は、夏場20℃より少し高めですね。それを目安に、もう少し冷たくして飲みましょう。冷やしすぎはよくありませんよ。



5～15℃



### ●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ一杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



### ●のどが渴く前に飲む！

「のどが渴いた」と感じた時は、もう体の水分は不足気味です。

こまめに飲むのがポイントです。



## 目的にあったドリンクの選び方

**水 麦茶**

普段の水分補給は、水かお茶がおすすめです。スポーツをする時は、練習の30分前までにゆっくりと飲みましょう。直前にとりすぎると、胃が重くなり運動の妨げになるので注意が必要です。

練習時間が短い時、汗の量それほど多くないときは、水かお茶で十分です。

**スポーツドリンク**

スポーツで汗をたくさんかいた時におすすめです。塩分と糖分が含まれていて体に吸収されやすくなっています。

**100% オレンジジュース**

スポーツのあとに・・・練習で失ったエネルギーや水分が補給できるので練習や試合の後におすすめです。



# 7月の給食で実施する人気の献立を紹介します

## 夏休み中に作ってみて下さいね！



### 【金時草の彩り寿司】

～加賀野菜の金時草を使ってみよう！～

#### <金時草入りの酢飯>

<材料> (4人分)

- ・金時草の葉 15枚程度
- ・すし酢 大さじ4
- ・ごはん(お米2合分) 700g

<作り方>

- ① 金時草の葉をゆでて細かく刻み、すし酢と混ぜておく。
- ② ごはんに①を加えて混ぜる。

きれいなピンク色になるよ！

#### <金時草寿司の具>

<材料> (4人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・しょうが(みじん) 小さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・にんじん 1/3本
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・いり卵(卵2個、塩・砂糖少々)
- ・グリーンピース冷凍 大さじ2

<作り方>

- ① いりたまごを作る。
- ② グリンピースはさっと茹でる。
- ③ にんじんを細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、しょうがを弱火で炒める。
- ⑤ ひき肉、にんじんを入れ中火で炒める。
- ⑥ 火が通ったら調味料を入れる。
- ⑦ いりたまご、グリーンピースを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 金時草入りの酢飯の上のせたら出来上がり。



#### ワンポイントアドバイス

- ・金時草寿司の具は、かにかま、きゅうり、ハムなど加熱しないで使える食材を利用すると簡単に作れます。好きな具材で作ってみましょう。

### 【沢煮椀】

～給食で人気のすまし汁です。金時草の彩り寿司にあわせてどうぞ～

<材料> (4人分)

- ・豚こま切れ肉 100g
  - ・酒 大さじ2
  - ・たけのこ(水煮) 60g
  - ・にんじん 1/2本
  - ・ごぼう 1本
  - ・みつば 4本
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・みりん 小さじ1
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・こしょう 少々
  - ・だし汁 600mL
- (だし汁)
- ・かつお節 20g
  - ・昆布 10g
  - ・水 1L

<作り方>

- ① たけのこ、にんじん、ごぼうは細切りにする。たけのこは臭みをとるためにさっとゆでる。ごぼうは水にさらしてあくを抜く。
- ② みつばは小口切りにする。
- ③ 豚肉は酒で下味をつける。
- ④ だし汁を火にかけ、豚肉を入れてあくをとる。
- ⑤ にんじん、ごぼう、たけのこを入れてあくをとる。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったらしょうゆ、みりん、塩を入れる。
- ⑦ 最後にみつばを入れ、こしょうを一振りしたら出来上がり。

<だしの取り方>

おいしい一番だしをとってみよう！

- ① 水に昆布を入れ、火にかける。(時間がある時は昆布を水に30分～1時間浸してから火にかける。)
- ② 沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したらかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ④ ざるでかつお節をこす。

#### ワンポイントアドバイス

- ・だし汁は市販のパックや顆粒のものでもおいしく作れますが、夏休みを利用して手間ひまをかけた本格的なだし作りに挑戦してみましょう。