

給食だより

平成25年7月

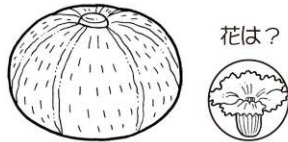
さいたま市立常盤中学校

栄養士

暑い夏を乗り切る栄養がいっぱい！夏野菜を食べよう

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。今月は、ビタミンやミネラルが豊富な旬の夏野菜を、たっぷりと給食に取り入れました。1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう！

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

えだまめ



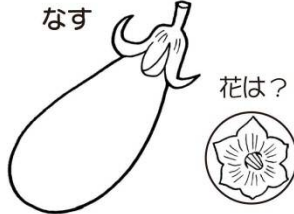
乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

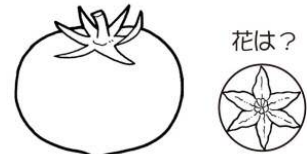
なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。



トマト



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

夏が旬の野菜や果物の中でも、かぼちゃ、冬瓜、きゅうり、ズッキーニ、ゴーヤ、メロン、スイカなど、ウリ科の仲間がたくさん出回っています。

<冬瓜（とうがん）>

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存ができたことからだといわれます。同じく保存がきく南瓜も、冬至や近年ではハロウィンのイメージが強いですが、夏が旬の野菜です。漢方医学では、「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれています。

<苦瓜（ゴーヤ）>

沖縄では、昔からゴーヤの苦みは血液をきれいにし、血圧を安定させる効果があると伝えられてきました。また、ゴーヤには水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。

今月の給食レシピより ～大豆と夏野菜のから揚げ～

★揚げることでゴーヤの苦みがやわらぎ、食べやすくなります。ほんのりカレー風味で食欲をそそきます！

<材料> 4人分

ゆで大豆	100g
ゴーヤ	100g
かぼちゃ	75g
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
食塩	0.5g
こしょう、カレー粉	少々

<作り方>

- ①かぼちゃは薄いいちょう切りにし、素揚げする。
- ②ゴーヤは種をとって薄くスライスし、小麦粉をまぶして揚げる。ゆで大豆も同じように、小麦粉をまぶして揚げる。
- ③塩、こしょう、カレー粉を合わせる。
- ④揚げたゴーヤ、大豆、かぼちゃと③の調味料を合わせて出来上がり。

－夏の水分補給のポイント－

①喉がかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時は、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

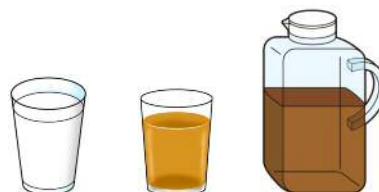
②少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。

③冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は、5～15℃という研究結果があります。また、高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。特にペットボトル飲料は、口をつけて飲んだらなるべく早く飲みきるようにしましょう。

水分補給にはこんなものを



<普段の生活で水分補給を目的とするなら>

…水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲み物

普段の食事には水分や塩分も含まれています。汗で失われる塩分の補給も大切ですが、普段の生活では、飲み物から塩分を摂取しなくても食事をしっかり食べることで十分に補うことができます。

<激しい運動をする時の水分補給を目的とするなら>

…水・お茶など、もしくは水で薄めたスポーツ飲料

運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクなどもよいでしょう。



清涼飲料水の飲み方について、考えてみましょう。

暑い時期には、よく冷えた清涼飲料水が格別においしいですね。口あたりがよくて、喉がかわいていると一気にゴクゴク飲んでしまうこともあるのではないのでしょうか。

しかし、清涼飲料水の中には砂糖が多く含まれている

ものが多く、中には約10%の糖分が入っているものもあります。(500ml入りのもので約50g) 大量に飲むと糖分のとりすぎにつながり、**疲れやすくなる、食欲がなくなる、肥満の原因になる**という問題点があります。

糖分の摂取量は、体重1kgあたり1日1g程度までが望ましいといわれています。食事からも糖分をとっていることを考えて、飲む時にはコップにあげて飲む、甘いおやつと一緒に飲まないようにする、というように、体のことを考えて飲みすぎには注意しましょう。

