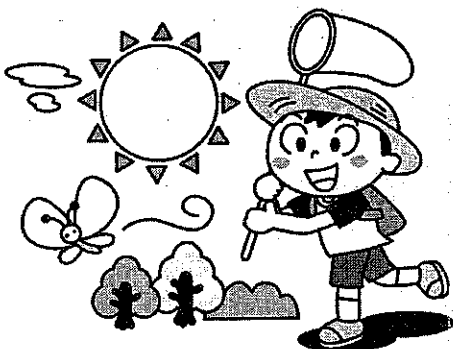


7月給食だよ

令和元年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかりと睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

暑さに打ち勝つポイント

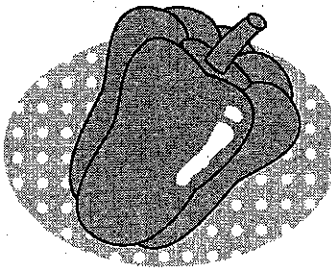
7月の献立より

「さばのチョリム」
・・・「チョリム」とは、韓国語で「煮込む」という意味です。給食では、アレンジしてコチュジャン、パプリカ、しょうゆ、砂糖で調味したタレを作り、焼いたさばにかけます。

「焼きウィンナー（チリピーンスソース）」
・・・チリソースを少しだけ効かせたソースを、焼いたウィンナーにかけます。パンはロングパンなので、ウィンナーをはさんで食べても美味しいです。

「七タポンチ」
・・・七タの行事食として七タポンチをします。星型のナタデココが入ったフルーツポンチです。

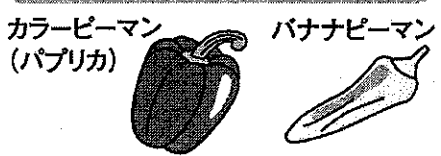
ピーマン



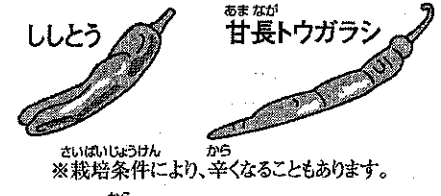
トウガラシの仲間、辛くない種類のことをピーマンといいます。日本には明治時代に伝わり、当時は「甘トウガラシ」と呼ばれていましたが、その後フランス語の「pimento」（甘味のあるトウガラシという意味）から「ピーマン」と呼ばれるようになりました。βカロテンやビタミンC、食物繊維を多く含み、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長です。日本でよく食べられている緑色のピーマンは熟す前に収穫したもので、完熟すると赤や黄色などに色が変わります。独特の苦味があるので、好き嫌いが分かれる野菜の一つですが、最近では苦味の少ない品種の開発も進んでいます。

ピーマンの仲間

肉厚で苦味が少ないピーマン



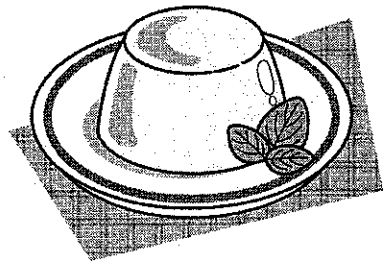
辛くないトウガラシ



辛いトウガラシ



ゼリー



暑くて食欲のないときでも食べやすい、プルプルしてのどごしのよいゼリー。ジュースやフルーツの缶詰、牛乳などを使って手軽に作ることができ、夏休みのおやつにぴったりです。

ゼリーを固めるためによく使われるのが、ゼラチンと寒天。ゼラチンは、牛や豚の骨や皮に多く含まれるたんぱく質のコラーゲンが原料です。ゼラチンでゼリーを作るときは加熱しすぎは禁物で、冷かり冷やさない

と固まりません。一方、寒天は、テングサやオゴノリなどの海藻が原料です。よく加熱して煮溶かすことがポイントで、常温でも固まります。どちらのゼリーも砂糖を加えるとよく固まり、レモン汁やオレンジジュースなど酸味の強い物を加えると固まりにくくなります。

ゼラチンゼリーと寒天ゼリーは食感が少し異なります。食べ比べてみてね!

