

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年5月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話 25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

上手に水分補給をしよう！

私たちの体は常に代謝をくり返し、水を体外へ排出したり取り込んだりしていますが、知らない間に呼吸や皮膚からも水分が失われています。また、尿や便からも排出しています。最近では『こまめな水分補給』が常識になっていますが、実は“食事をしっかり食べる”ことが“水分補給”につながっています。

食事から水分補給をするためには…

1. 1日3食決まった時間に食べましょう

規則正しい食生活は、健康のもとです。特に朝食は“水分補給”の大きな役目をしています。朝食で大切なのは、主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれた食事をとることです。



- ① 必ず汁物をつける
- ② 野菜や果物を食べる

水分やミネラルの補給ができます。

2. 野菜を毎食欠かさずに食べましょう。

これからおいしくなるきゅうりやナス、トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれています。旬の野菜は、体にこもった熱を逃がす作用もあります。

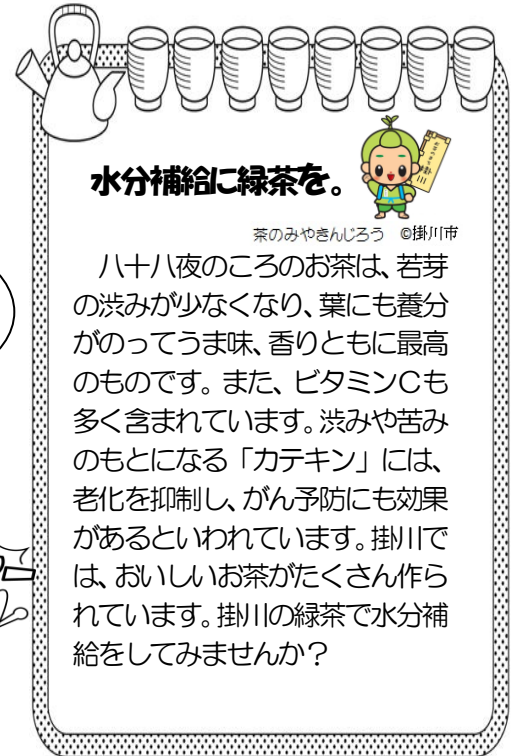
3. 冷たくて甘いものとりすぎに注意しましょう。

夏にはアイスやジュースを摂ることも多く、栄養が偏りがちです。これらの食べすぎはビタミンB1を消耗し、疲労が蓄積しやすくなります。



4. 単品メニューには注意しましょう。

ラーメンだけ、チャーハンだけなど、単品メニューは栄養が糖質に偏りがちです。いろいろな栄養素がとれるように、主菜や副菜を組み合わせる食べることが大切です。どうしても難しいときは、野菜たっぷりの具をプラスしましょう。



水分補給に緑茶を。

茶のみやきんじろう ©掛川市

八十八夜のころのお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味、香りともに最高のものです。また、ビタミンCも多く含まれています。渋みや苦みのもとになる「カテキン」には、老化を抑制し、がん予防にも効果があるといわれています。掛川では、おいしいお茶がたくさん作られています。掛川の緑茶で水分補給をしてみませんか？

まんてんくんの給食レシピ

☆ ツナひきひじき ☆

<材料 4人分>

・芽ひじき	10g
・ツナ缶	1缶
・豚ひき肉	30g
・にんじん	1/2本
・こんにゃく	1/4枚
・いんげん	2~3本
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	小さじ2
・みりん	小さじ2

ひじきとツナが合うんです！



<作り方>

- ① 芽ひじきは水に戻し、ツナ缶は油を切っておく。
- ② にんじんとこんにゃくは太目の千切りにする。いんげんは3cmぐらいに切って茹でしておく。
- ③ 鍋でこんにゃくをから煎りし、調味料を入れて一煮立ちしたらひき肉を入れて煮る。
- ④ にんじん、こんにゃくを入れて煮て、火が通ったら、ツナを入れる。
- ⑤ 最後に、いんげんを入れる。

郷土料理 これと〜こだ



答えは
献立表で！

- ① かまぼこが有名です。
- ② けんちん汁の発祥の地といわれる建長寺があります。〇〇センターでは、〇日の給食に登場します！