

給食だより

一夏休み号一

東松山特別支援学校

令和 4年 7月 20日

暑中お見舞い申し上げます。

今年は梅雨が短く、6月下旬には厳しい暑さの猛暑日が1週間以上続きました。その後7月中旬は梅雨末期のような激しい雨が降り、県内各地で大雨や突風による被害がありました。天気予報、気象情報をチェックして安全に過ごしてください。

今年もバランスの良い食事と睡眠時間をしっかり確保して健康管理を心がけ、楽しい夏休みにしましょう。

夏休みを元気に過ごしましょう！

1、食中毒3つの予防対策

- ①菌をつけない・・・手洗いと、食品や調理器具の洗浄・消毒が大切
- ②菌を増やさない・・・早めに食べて、室温放置をしないことを守る
- ③菌をやっつける・・・加熱調理が重要！焼肉・バーベキュー、温めなおしは特に注意！

2、夏バテ防止、熱中症対策、夏の食生活のポイント

- ①毎日、時間を決めて食事やおやつをいただきます。生活リズムもくずれません。
- ②3度の食事と、こまめな水分補給で脱水症や熱中症を予防しましょう。

主食と汁物、おかずのそろった食事で約500gの水分が摂れます。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が多く、ビタミンやミネラルも補えます。3度の食事で、「食べる水分補給」を心がけましょう。

食事中の水分量を計算してみました(7月4日の給食)	
ごはん	約 90g
牛乳	約180g
サバのごまみそ焼き	約 36g
ピーマンとじゃこの当座煮	約 45g
みそ汁	約190g
小玉すいか	約 55g
水分量の合計	約596g

- ③冷たいものとりすぎに注意。とりすぎると胃腸が冷えて、消化機能が落ち、腹痛や下痢の原因になります。
- ④清涼飲料水に糖分が多いのはご存知の通り。飲みすぎた満腹感で食欲がなくなり、大切な食事がとれなくなると・・・夏バテが心配。水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの麦茶や牛乳を飲みましょう。

夏休み、おすすめレシピ

<p>ガーリックトースト 〈材料〉 4 人分 コッペパン…4本 オリーブ油…小さじ3杯 (12g) バター…小さじ2杯 (8g) 室温に戻しておく にんにく…1片 すりおろしておく バジル(乾燥)…0.5g ※子どもたちに好評でした。コッペパンを使いましたが、フランスパンなどでもお試しください。</p>	<p>〈作り方〉 1. オリーブ油と柔らかくしたバター、おろしにんにく、バジルをよく練り混ぜてガーリックバターを作る 2. コッペパンを縦に2つに切り分け、それぞれの切り口に①のガーリックバターをぬる。 3. トースターやグリルなどに切り口を上にして並べ、トーストを焼く要領で美味しそうな焼き色がつくまで焼いてできあがり。</p>
<p>くふあじゅうしい 〈材料〉 4 人分 精白米…210g もち米…30g 水…300g 刻み昆布…8g(戻して4cmに切っておく) 豚肉…120g(1cm角切り) 干しいたけ…2 枚(戻して1cm角切り) にんじん…60g(1cm角切り) かまぼこ…70g(1cm角切り) 油…大さじ1/2 酒…小さじ2 砂糖…小さじ1 鶏がらスープの素…小さじ1 しょうゆ…小さじ2強 水…100g(1/2カップ)</p>	<p>〈作り方〉 1. 米ともち米を洗い、水と刻み昆布を加えて普通にご飯を炊く。(干しいたけの戻し汁も利用します。) 2. 鍋を熱して油を入れ、豚肉とにんじんを炒めて、水と干しいたけ、かまぼこ、調味料を加えて火が通るまで弱火から中火で煮ておく。 3. ①のごはんが炊けたら②の具材をさっくりと混ぜてできあがり。 ※豚肉たっぷりの沖縄の混ぜごはん。ビタミンB1が多い夏バテ対策メニューです。</p>
<p>給食の麻婆なす 〈材料〉 4 人分 しょうが…5g(ひとかけ分をみじん切り) にんにく…5g(ひと粒をみじん切り) 豚ひき肉…160g 干しいたけ…1 枚(粗みじん切り) (戻し汁…50g) 炒め油…小さじ2 酒…小さじ2 砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ1弱 みそ…大さじ1と1/2 豆板醤…小さじ1/4 テンメンジャン…小さじ1/2 オイスターソース…大さじ1/2 かたくり粉…大さじ1と1/2 水…大さじ2 なす…280g さやいんげん…40g にんじん…40g たけのこ(水煮)…50g 揚げ油…適量 ごま油…小さじ1/2 ※なす以外の野菜はゴーヤーやパプリカがおススメ!</p>	<p>〈作り方〉 1. なすは横半分に切って縦に八割に切っておく。さやいんげんは4cm幅、にんじんとたけのこは短冊に切っておく。調味料を計り、水溶きかたくり粉を準備する。 2. 揚げ油を用意して①の野菜を素揚げして、油をよく切っておく。 3. 炒め用のフライパンを火にかけ弱火でしょうがとにんにくを炒め、中火にして豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら干しいたけ、戻し汁を加えてさらに炒め、調味料を入れてよく混ぜ味を見る。 4. ②の揚げ野菜を加え、ひと混ぜしたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、香りづけのごま油を足してできあがり。</p>

2 学期は 9 月 2 日から給食スタートです。始業式に元気にあいましょう。