

7月

令和元年度

まゆうしよくだより

中川区教育振興会 栄養研究部



7月の目標

なん た 何でも食べましょう

梅雨が明けると本格的な夏の始まりです。暑さのために食欲がなくなりがちですが、この時期こそ、暑さに負けない体をつくるために、好ききらいしないで何でも食べましょう。

今月の献立から

☆ 「だいすき! なごやめし」の日……………11日(木)

ごはん・牛乳・名古屋コーチンから揚げ手羽先あじ・キャベツ・きしめん汁

名古屋の魅力^{なごや}を伝え、名古屋のまちへの愛着^{あいちやく}を深めていく取り組みです。給食用^{きゅうしょくよう}にアレンジした「なごやめし」の献立^{こんだて}を組み合わせ^あてて提供^{ていきよう}します。



☆ 新献立

4日(木) とり肉のシャキシャキどんぶり

シャキシャキとした食感^{しょつかん}が特徴^{とくちょうてき}的な、こだいずもやし・たけのこ・えのきたけを使ったどんぶりです。

11日(木) 名古屋コーチンから揚げ手羽先あじ

「なごやめし」の一つとして広く食べられている手羽先^{てぼさき}を給食用^{きゅうしょくよう}にアレンジした献立^{こんだて}です。白ごま^{しろくろ}や黒こしょう^{つか}をたれに使うことで、本来の手羽先^{ほんらい}の味^{あじ}に近付けました。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

8日(月) ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」を使用します。

みそ汁は、中川区産のみつばを使用します。

18日(木) ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」を使用します。

キャロットみかんゼリーは、天白区産の八事五寸にんじんを使用します。



今月の献立紹介

とり肉のシャキシャキどんぶり…4日(木)

<材料> (一人分)	
鶏肉	40 g
しょうが	0.5 g
しょうゆ	1 g
酒	1 g
花かまぼこ	5 g
にんじん	5 g
たまねぎ	20 g
こだいずもやし	20 g
ねぎ	5 g
たけのこ水煮(スライス)	10 g
にんにく	0.5 g
えのきたけ	15 g
サラダ油	0.3 g
塩	0.3 g
しょうゆ	4 g
みりん	1.5 g

- ① にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ② こだいずもやしは水洗いして切る。
- ③ たけのこは細切りにしてゆでる。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ えのきたけは石づきを取り、3cmくらいに切り、洗う。
- ⑥ 花かまぼこは小口切りにする。
- ⑦ 鶏肉はおろしたしょうが・しょうゆ・酒をあわせた中にしばらくつける。
- ⑧ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こだいずもやし・えのきたけの順に塩をしながらいためる。
- ⑨ やわらかくなりはじめたら、花かまぼこ・しょうゆ・みりん・ねぎを加えさらにいためる。
- ⑩ ごはんに⑨をのせる。

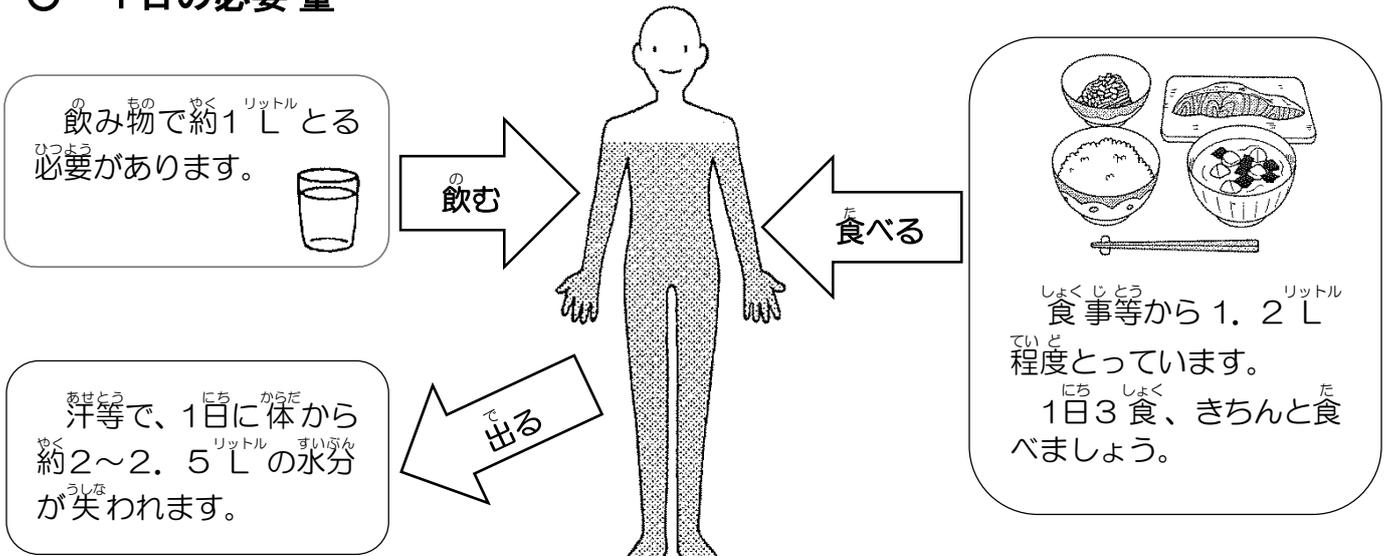
なつ すいぶん と かた 夏の水分の取り方



わたしたちのからだは、約60~70%が水分だと言われています。
暑い時期は汗をかくことで、体内の熱を出し、体温を調節している
ので、汗の量が多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要となります。

また、大量に汗をかいたときは、水分だけでなく、失われた塩分等も補給が必要です。
夏の水分の取り方について気を付け、元気に過ごしましょう。

〇 1日の必要量



〇 1回あたりの水分量

水やお茶を、コップ1杯
(200mL程度)が適当です。

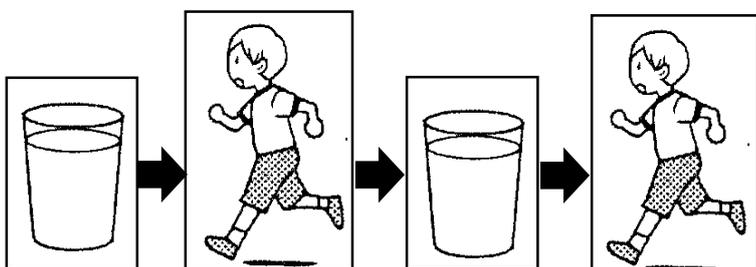


たくさん汗をかいた時は、水分と一緒に塩分や糖分等も補給できる、スポーツドリンクを飲むのもよいでしょう。糖分は、塩分の体への吸収をうながします。



〇 運動をする場合

運動の合間の補給が適しています。



合い言葉は『のどがかわく前に』

こまめに水分補給しましょう。



