



# ぱくぱく なみっこ

## 7月号

R6年 茅ヶ崎市立松浪小学校  
 校長 日高 恭子  
 栄養教諭 飯田 真理子

### 夏バテしない食生活を!

暑い日が続くようになりましたが、待ちに待った夏休みまであと少しです。でも、気温も湿度も高いこの季節、食欲がわかない人もいます。食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫をして夏バテを防ぎ、楽しい夏休みにしたいですね。



### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

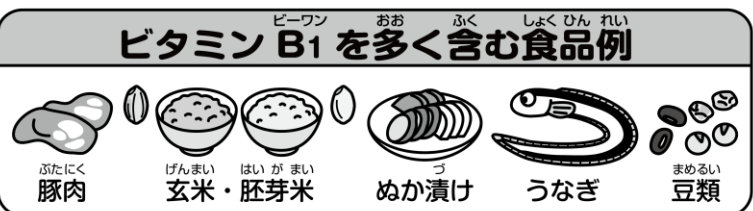
### 食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



★ **薬味たっぷりがおすすめ!**

そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



## ❖ちがさき野菜でモリモリ元気！

6月26日の枝豆は、茅ヶ崎で採れたものを3年生にさやもぎしてもらい、採れたて新鮮な枝豆を食べることができました。6月中はほかに、にんじん、トマト、たまねぎ、小松菜などのちがさき野菜に加えて、小和田のおざわ農園さんが、無農薬で作ったじゃがいも(十勝こがね)を届けてくださいました。

7月は中島の清水農園さんのカボチャやトルコナスを使う予定です。トウモロコシ(神奈川県内産?)の皮むきは2年生にお願いしました。

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。暑い夏をのりきるパワーを持っています。生産者の方たちも、茅ヶ崎の子どもたちに食べてもらえることを喜んで、一生懸命作ってくださっていますよ。

野菜には、それぞれ個性的な味、香り、食感があります。子どもの好みに合わないものもありますが、その野菜の良さを知っていたり(知識)、食べたときに楽しかった記憶が残ったり(経験)すると、食べる行動に移りやすいと言われます。給食時間が知識と経験の積み重ねの時間となるようにしたいと思います。



## ❖9月にも試食会を行います！

6月の3年生に続き、9月に2年生の保護者対象試食会を開催します。詳しくは当該学年にお知らせします。

6月の試食会へは、お手伝いをしてくださったPTAの役員を含めて52名の参加がありました。和やかで楽しい会となりました。アンケートの結果については9月の試食会と合わせた形で報告させていただきます。ご協力ありがとうございました。

### こんだてしょうかい ❖献立紹介

材料(4~5人分)	
米	2合
豚ひき肉	80g
しょうが	少々
にんじん	25g
高野豆腐	15g
酒	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
炒め油	少々

### こうやどうふ 「高野豆腐のそぼろごはん」

作り方

- ① 米は洗って普通に炊く。
- ② しょうが、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 高野豆腐はぬるま湯で戻し、水を切り、みじん切りにする。  
(フードプロセッサーやミキサーをつかうと便利)
- ④ 油で豚肉、しょうが、にんじんを炒めて、高野豆腐を加えてさらに炒める。調味料を加えて煮る。
- ⑤ 炊きあがったごはん④を混ぜる。

試食会で大好評！  
ふんわりそぼろと  
イワシ臭くないごま竜田



材料(4人分)	
イワシ	4尾
しょうが	4g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
黒いりごま	小さじ1
白いりごま	大さじ1
でんぷん	大さじ1
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適宜

### 「イワシのごま竜田」

作り方

- ① イワシを三枚おろしにする。しょうがをすりおろし、酒としょうゆを加えて混ぜ、イワシを漬け込む。
- ② 黒いりごまと白いりごまを混ぜ、②のイワシに押し付ける。その上からすぐに、でんぷんと小麦粉を混ぜたものをまぶして、180℃の油で揚げる。両面こんがり揚げたらできあがり。