

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきまーす」

令和4年(2022年)7月
彦根市教育委員会



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と朝昼晩の3食をしっかりと食べて栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。また、汗をたくさんかくこの時期は、いつも以上にこまめに水分補給をしましょう。

7月の食育目標・・・夏の水分補給について考えよう

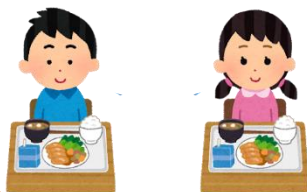
----- 水分補給のタイミング -----

「喉が渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。この時期は、「喉が渴いた」と感じる前に、水分補給のタイミングを決めて水分補給してみてもいいですか。

登下校の前後



食事中



入浴の
前後



寝る前



朝起きた時



外遊び、運動時



水分補給が大切なのはなぜ？

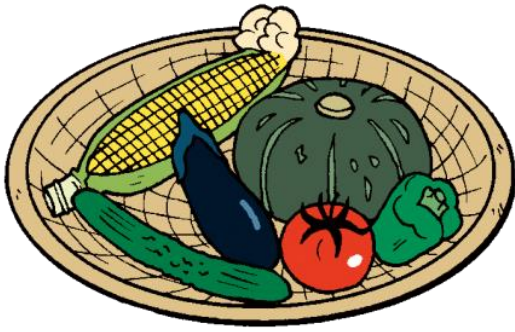
人間の体の約60～70%は水でできていて、汗をかくことによって体温を一定に保てるよう調節しています。汗をたくさんかいたまま水分補給をせずに過ごすと、脱水が起きたり体温の調節ができなくなったりして、熱中症になってしまうことがあります。

普段から水分補給を心がけ、運動などでたくさんの汗をかいたときは薄めたスポーツドリンクを飲む工夫も必要です。



甘いジュースやアイスクリームは糖分が多いので、とり過ぎに注意しましょう！

～進んで食べよう夏野菜～



水分は、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含んでいます。夏野菜など旬の食材を上手に利用して水分を補給しましょう。



つくってみよう！



※※ なす入りキーマカレー ※※



材 料 (4人分)

鶏ひき肉・・・・・・・・120g
おろしにんにく・・・・小さじ1/2
おろししょうが・・・・小さじ1/2
にんじん・・・・・・・・40g
玉ねぎ・・・・・・・・140g
なす・・・・・・・・120g
ピーマン・・・・・・・・20g
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
カレールウ・・・・・・・・2かけ
・・・・・・・・(約40g)
カレー粉・・・・・・・・小さじ1
カットトマト缶・・・・1/2缶
水・・・・・・・・80cc

7月4日(月)の「夏野菜メニュー」として登場しました。

作り方

- ① にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
なすとピーマンは、好みの大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて温め、鶏ひき肉、カレー粉を炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを順に入れてさらに炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、なす、トマト缶と水を入れて食材に火が通るまで煮る。
- ⑤ カレールウを入れて弱火でカレールウを溶かすように混ぜる。
- ⑥ ルウが溶けて、とろみがついたら完成。

カレーの香りで食欲アップ！

栄養クイズ

「〇〇が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。
〇〇とはなんの野菜でしょう？

① トマト



② ピーマン



③ にんじん



7月の給食で登場する地場産野菜



・キャベツ

・たまねぎ

・こまつな



クイズの答え：① 栄養たっぷりのトマトを食べていると健康で、お医者さんに行かなくていいので、お医者さんは患者さんが来なくて困るという意味です。