食育だより～第5号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年７月２０日（木）発行

７月も半分が過ぎ、明日から夏休みに入ろうとしています。暑くてじめじめしていて、なんだか調子が出ない人もいるかもしれませんが、そんな時こそ「食」に頼りましょう！

今回の食育だよりでは、暑い夏を元気に過ごせる食事のポイントを確認しましょう。

ポイントその１～カラフルな食事を～

カラフルで彩りのよい食事は、たくさんの種類の野菜が使われている証拠です。特に、赤や黄色、緑など色鮮やかな見た目の夏野菜には、健康な毎日を過ごすために欠かせない**ビタミン**や汗と一緒に流れ出てしまう**ミネラル**が豊富に含まれています。揚げ物ばかりや味の濃い茶色の食事がおいしく感じることもありますが、本来体が求めている味や栄養素ではありません。

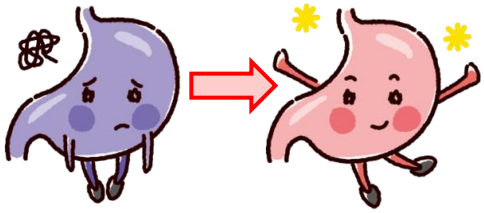
冷やし中華やそうめんなど単品で済ませてしまうのではなく、主食・主菜・副菜・汁物･･･と品数をそろえ、色とりどりの野菜も使ったカラフルな食事を１日３食食べましょう。

トマト　ピーマン　パプリカ　とうもろこし　ゴーヤ　かぼちゃ　なす

ポイントその２～冷たい物を食べ過ぎない～

毎日暑いと、ついついアイスやジュースなどの冷たい物を食べたり飲んだりしたくなってしまいますよね。しかし冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎは、胃腸が冷えてしまい、夏バテの大きな原因となります。

胃腸が冷えると血行が悪くなり、胃腸の働きが悪くなってしまいます。すると、食欲も湧かなくなってしまいます。そうすると、体がだるくなり、疲れが取れない、食欲が湧かない･･･と負の連鎖が始まります。胃腸の血行がよくなる**温かい物**や**スパイス**が効いた物、しょうがやねぎなどの**香味野菜**をうまく食事に取り入れながら、胃腸をいたわり、夏バテ知らずの体で過ごしましょう！



ポイントその３～お茶や水を基本に～

暑い夏を乗り切るためには水分補給が欠かせませんが、「何を飲むか」がとても重要になってきます。汗をたくさんかく場面では、もちろんスポーツドリンクのように糖分やナトリウムが入っている飲み物を飲む必要があります。しかし、日常的にスポーツドリンクやジュースなどの**糖分がたくさん入っている飲み物**を飲んでしまうと、「おなか空いた～」の感覚が鈍くなり、食欲が湧かなくなり、これまた夏バテの原因となってしまいます。水分補給は、お茶や水を基本とし、場面に応じて効果的にスポーツドリンクやジュースを取り入れましょう。

夏休み☀料理に挑戦しよう！

夏休みも勉強に部活に家族の時間に、いろいろと忙しい毎日を過ごすことになるかと思いますが、少し時間を見つけて、「**料理**」をしてみてください。料理をすることは楽しいし、自分で作った料理は健康的で、安心安全、愛着もあるので一層おいしく感じます。また、料理をすることで、計画的に効率よく物事を進めていける力、柔軟性や判断力なども身に付いてきます。

レベル★☆☆　火を使わない！

～レタスの塩昆布ナムル～

〇材料〇（作りやすい分量）

- レタス・・１/２玉
- 塩昆布・・３ｇ
- ごま油・・大さじ1
- 白ごま・・小さじ1

〇作り方〇

① レタスを流水で洗い、水気をよく切る。
② ①を食べやすい大きさにちぎる。
③ ボウルで塩昆布と和える。
④ ごま油とごまを加え、もう一度和えたら出来上がり。

レベル★★★　切って炒めて煮込むだけ！

～夏野菜の彩りキーマカレー～

〇材料（５皿分）〇

- お好みのひき肉・・・２５０ｇ
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- たまねぎ・・・・・・中１個
- トマト・・・・・・・１個
- なす・・・・・・・・１本
- ズッキーニ・・・・・１／２本
- ピーマン・・・・・・２個
- パプリカ（オレンジ）１／２個
- コーン（水煮）・・・・５０ｇ
- カレールウ・・・・・１／２箱
- 水・・・・・・・・・・２００ｍｌ

レベル★★★★★　やってみると意外と簡単！

～焼きたてスコーン～

〇材料（８個分）〇

- 薄力粉
  ・・・・・・・１５０ｇ
- 生クリーム
  ・・・・・・１５０ｍｌ
- ベーキングパウダー
  ・・・・・・小さじ２
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ３

（トッピング用）

- 生クリーム・・・・・・・５０ｍｌ
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ１/２
- はちみつやジャム・・・・お好みで

～うま塩きゅうり～

〇材料〇（作りやすい分量）

- きゅうり・・・・・・３本
- 中華スープの素・・・小さじ２/３
- レモン果汁・・・・・大さじ1
- 粗挽き黒こしょう・・少々

〇作り方

① きゅうりを分量外の塩で板ずりし、余計な水分を抜く。
② ①を綿棒でたたき、食べやすい大きさにしておく。（包丁で切るよりも味がよく馴染みます◎！）
③ 保存袋に入れ、調味料を加えて揉み込んだら出来上がり。

〇作り方〇

① たまねぎはみじん切り、コーンは水気を切っておく、その他の野菜は、１cm 角に切っておく。なすは水にさらしあく抜きをしておく。
② 熱したフライパンに油を入れ、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎを入れてさらに炒める。
③ なす、ズッキーニ、トマトも加えつやが出るまで炒める。
④ 残りの野菜も加えて、さっと炒めたら、水を入れてふたをし、中火で５分程度火にかける。
⑤ 一度火を止めて、カレールウを加え溶けたことを確認したら再び火を付け、約１０分間煮込む。

〇作り方〇

① オーブンを１８０℃に予熱しておく。
② 生クリーム以外の材料をボウルに入れ、へらで混ぜ合わせてから生クリームを加え、粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。
③ 分量外の打ち粉をした台に②を乗せ、伸ばしてたたんでを４～５回繰り返す。
④ ２ｃｍ程度の厚さに伸ばして、丸い型で抜き、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
⑤ オーブンで１５分焼いたらできあがり。

☆ トッピング用の生クリームに砂糖を加え、しっかりと泡立てる。お好みではちみつやジャムを添えておいしく召し上がれ！