

# たのしいきゅうしょく

令和2年7月16日

京都市立七条第三小学校

校長 土田 圭子

栄養教諭 松崎 美甫

だんだんと暑くなってきました。食欲が落ちている人はいませんか。「食べたくない」気分の時も、まったく食べないと、ますます元気がなくなってしまう。食べたくないなと思っても、まずは一口食べてみてください。食べているうちに、だんだん食欲がわいてくる可能性があります。

## ごはんは栄養満点！

お米にふくまれる炭水化物は、体の中でブドウ糖になって、脳のエネルギーとして活やくします。脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけです。さらに、よくかんで食べると、炭水化物がブドウ糖に変わるのを助けてくれます。お米には、血や筋肉など体を作るたんぱく質や、ビタミン・ミネラルもふくまれていて、栄養たっぷりです。



脳をはたらかせる  
エネルギーになる

## ごはんを食べると太るの？



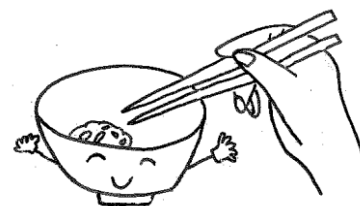
そんなことはありません。もちろん、どんな食べ物も食べすぎれば、太ります。ごはんは、つぶのままで食べるので、小麦粉などの粉からできているめん類やパンと比べると、ゆっくりと体にとりこまれます。お腹がすきにくく、「腹持ちがよい」食べ物なので、ごはんをしっかりと食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

## 「ごはんの食べ方名人」

その1 ごはんをおはしでよせて集めて食べる。

もぐもぐしている間に、おはしでごはんを集めておくと、きれいに食べることができます。

ごはんがかわくと、食器からとれにくくなります。



ごはんつぶが  
のこっている...

その2 おかずと一緒に食べる。

「口中調味」と言って、口の中でごはんとおかずをまぜ合わせる食べ方です。ごはんは、和食・洋食・中華など、いろいろなおかずと合います。



ごはんは、どんなおかずにも合うね。

## ～こまめな水分補給もわすれずに～

夏の暑い時期は、汗をかいてたくさんの水分が体から失われます。熱中症を予防するためにも、しっかり水分補給をしましょう。



### いつ

のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。  
特に運動する前・運動中・運動した後など、たくさん汗をかく時は水分をとりましょう。

### どのくらい

1回にコップに1ぱい程度を飲みましょう。1度にたくさん飲んでも体にとりこめません。

### なにを

水かお茶などがおすすめです。たくさん運動するときは、スポーツドリンクなどもおすすめですが、ふだんから飲んでいるとさとうのとりすぎになるので、気をつけましょう。食べ物からも水分はとれます。特に夏にとれる夏野菜は水分が多く、熱中症を防ぐ力があるのでしっかり食べましょう。

## 7月の献立より：肉みそいため

### 【材料】

●濃口しょうゆ	小さじ1
大豆水煮	160g
ほうれん草	1/2束
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
こんにゃく	1/2枚
干しいたけ	3こ
(干しいたけのもどし汁も使います。)	
サラダ油	適量
★赤みそ	大さじ1
★さとう	小さじ1
★料理酒	小さじ1と1/2
★コチジャン	小さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ1/2
しいたけもどし汁	40cc

### 【作り方】

1. にんにくはみじん切りにして、サラダ油につけておく。
2. ぶた肉を●の調味料につけておく。
3. しょうがをみじん切りにし、ほうれん草は2cmくらいに切りゆでる。
4. 干しいたけは、もどしてせん切りに、こんにゃくはさいのめ切りにしてゆでる。
5. ★としいたけのもどし汁を合わせて調味液を作る。
6. フライパンに火をつけて、①を入れて弱火でいため、にんにくが色づきはじめたら、②を加えていためる。
7. さらに、しょうがを入れていため、肉の色が変われば、しいたけ・こんにゃく・大豆の順に加えていためる。
8. 最後にほうれん草を加え、⑤の調味料で味をつける。

豚肉にはビタミンB1があるので、夏の疲れをいやしてくれます。不足しやすい鉄分や食物繊維・カルシウムをとることができます。

