

8月給食たより

平成 28 年 7 月 20 日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

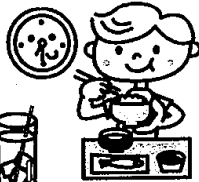
楽しい夏休みを過ごすために 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因



にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと



★冷たい物を取り過ぎないこと



★おやつは時間と量を決めること



★こまめに水分補給をすること



給食一口メモ コメント紹介

7/4(3-2)「私はエビが好きなのでナシゴレンがとても好きになりました。」(王子桜学級)「ナシゴレンのスパイスは何が入っていたのですか?」→世界の料理を楽しんでくれてよかったです。トムヤムバーストというピリ辛の調味料を使いました! 7/5(王子桜学級)「1つ1つむいたのびっくりです。ありがとうございますごく美味しかったです。」→給食室で丁寧にむいた枝豆ごはん、甘みがあって美味しかったですね。7/6(2-1)「ししじゅうしいはいつもの味付けと少し違って不思議な感じがしました。ゴーヤチャンプルは苦くて食べずらかったけど、熱中症予防になると思うので食べている人が多かったです!! パインも甘くてとてもおいしかったです!」→沖縄の郷土料理でした。豚肉の炊き込みご飯は珍しかったですね! ちょっとびり苦いゴーヤをちゃんとおかわりしててえらいです! 7/7(3-4)「すべての料理に星がありすごくきれいでした。とても美味しかったです。」(2-4)「七夕ということで星形の食べ物がたくさんありかわいかったです♡星の形を数えたら7個入っていて7月7日でキセキだと思いました。」→苦労して型抜きをした甲斐があります!七夕のキセキ☆素敵ですね! 7/11(2-1)「今日は郷土料理楽しかったです!! 私の母は沖縄出身なので、帰ったらこのことを話したいと思います! 今度は違う県の郷土料理が食べたいです。」→給食を話題にしてくれてとっても嬉しいです! 9月は京都の郷土料理です。おたのしみに! 7/12(1-2)「キスをあまり食べたことがなかったので食べられてよかった」→そうでしたか。身がふんわりとしていて美味しかったですね。7/14(1-4)「シシタワークサンドが美味しかったです!! エジプト料理を味わうことができて良かったです。」(3-3)「シシタワーク、少し辛くて美味しかったです!! また出たらいいなと思いました。」→世界の料理が好評で嬉しいです。来月も美味しいと言ってもらえるように工夫したいと思います! 毎日楽しく読んでいます。9月もぜひコメントを書いてくださいね。

スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますか? トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

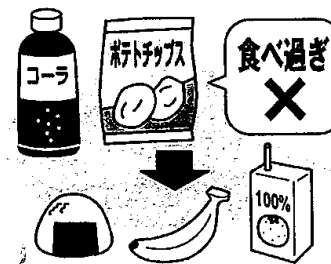


① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

| ① 主食 | ② 主菜 | ③ 副菜 | ④ 汁物 | ⑤ 牛乳・乳製品 |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------------|----------|
| 主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類 | 主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず | 野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず | 野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物 | 牛乳、ヨーグルト |
| | | | | ⑥ 果物 |
| | | | | |

② 間食(補食)のとり方

スナック菓子や清涼飲料水では、エネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



③ 意識してとりたい栄養

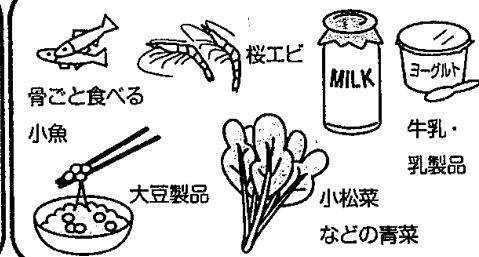
成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。



鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



夏休みの自由課題の参考に!

出汁(だし)を活用しよう!

◇出汁とは?

→出汁とは、天然の食材に含まれている「うま味成分」を水に煮出したもの。



◇出汁の役割

- ①野菜などの食材が持つ本来の味を引き立て、料理が一層美味しくなる。
- ②塩分が少なくても美味しいと感じる。(減塩効果といえます)

◇出汁の種類 (動物性だし×植物性だし=うま味の相乗効果!)

かつお節：動物性のうまみ成分(イノシン酸) 上品でクセがない。

- ①荒節：いぶしながら乾燥させたかつお節。香りが良く、渋みが出にくいので、煮物向き。
- ②枯れ節：荒節にカビ付けをしたかつお節。かつおの風味が強く、まろやかな口あたり。料理店向け。

宗田カツオ節：かつおの仲間である「ヒラソウダ」や「マルソウダ」でつくる。出汁は濃厚で、色も濃い。そばやうどん、煮物に向く。

サバ節：旨みが強いので、味噌や醤油に合う。淡泊な和食には向かない。
△ロアジ節：出汁はやや黄色みを帯び、味はサバ節よりまろやかでさっぱり。めん類の出汁に向いている。

マグロ節：味が淡白で薄い色合い。上品な椀を仕上げるのに向いている。

イワシ節：煮干しのような臭みはなく、あっさりとした丸みのある淡泊な出汁。

昆布：上品で控えめなうま味。具の香りや素材の味わいを大切にする料理に向く。

干ししいたけ：干ししいたけを使う時には、ぜひ戻し汁も使ってほしいです!

片口煮干し：カタクチイワシが原料。味が濃く、コクがあります。

平子煮干し：マイワシが原料。味が薄く、コクも少なめ。

うるめ煮干し：ウルメイワシが原料。淡白で甘みがある。

あご煮干し：上品ですっきりとした甘みとうま味がある。めん類に良く合う。

鯛煮干し：西日本でよく使われる。あっさり、すっきりとした甘みがある。

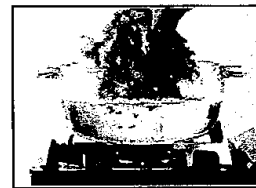
★煮干しだし(いりこだし)

煮干しには2つの意味があり、1つは煮干しイワシ、もう1つは魚介類を一度煮熟してから乾燥させた商品の総称です。広い意味での煮干しには、鯛、ホタテガイ、イタヤガイなど貝柱、干しエビなども含まれます。

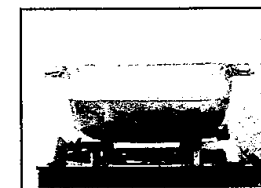
出汁を煮出すときの割合

| 種類 | うま味材料 | 水に対する割合(%) | 用途 |
|-------------|--------------|------------|-----------|
| かつおだし(1番だし) | かつお節 | 1~4 | 吸い物、茶わん蒸し |
| かつおだし(2番だし) | かつお節 | 8 | 煮物、みそ汁 |
| 昆布だし | だし昆布 | 2~5 | すし飯、精進料理 |
| 混合だし | かつお節 だし昆布 | 1~4 2~3 | 吸い物 |
| 煮干しだし | 煮干し | 3 | みそ汁、煮物 |

かつおだしの取り方



①鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。



②再び沸騰したら火を止め、しばらく置く。



③かつお節が沈んだら上ずみをこす。

昆布だしの取り方

(昆布を10時間くらい水につけておく“水出し”でもOK)



①固く絞ったぬれ布巾で、昆布の汚れを拭きとる。

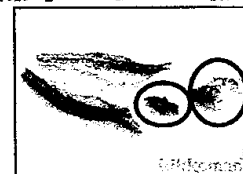


②鍋に分量の水と昆布を入れ、30分つけておく。



③そのまま火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。

煮干しだしの取り方



①煮干しの頭と腹わたを手で取り除く。



②鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分置く。(理想は一晚)



③強火で沸騰→中火にしてあくを取りながら3分煮て、濾す。