

# ぱくぱく

食育通信  
第159号



栄養教諭 中田 秀子

## 夏休み特別号



久里浜特別支援学校



長〜い夏休みに入りましたね！夏バテをしないように、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう！



### 8月の食育目標：「甘い物の食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けよう」



甘い物の食べ過ぎ・飲み過ぎは、ビタミンB1不足になるので、夏バテの原因になりますヨ。

### 「かながわ食育月間」★親子で色々な食材を「見て！触って！体験して（調理も）ネ！」★

神奈川県では、毎月19日の「食育の日」及び第一日曜日の「ファミリー・コミュニケーションの日」を「おうちでいただきますの日」と定めて、家庭における食育を推進しています。また、子どもが夏休みの8月の期間は、家族で食事をする機会が増える一方で、生活が不規則になるため、「かながわ食育月間」と位置付け、家庭でごはんを食べることの大切さを呼び掛けています。

8月31日は何の日？：ヤサいの語呂合わせになっている「野菜の日」です。

親子で作ってみてネ！

### 人気の給食メニュー

※材料は全て1人分です。給食で作る場合の分量なので、ご家庭で加減していただいて構いません。

#### 【豚肉とじゃがいもの炒り煮】

- ＜材料と分量＞
- じゃがいも 40g
  - 油（揚げ用） 適量
  - 豚小間 20g
  - にんじん 7g
  - たまねぎ 20g
  - つきこんにやく 20g
  - 油（炒め用） 適量
  - グリーンピース 1.5g（少量）
  - 砂糖 1.75g
  - 塩 0.15g
  - しょうゆ 2.5g

- ＜作り方＞
- ① じゃがいも、にんじんは拍子木切り。※じゃがいもは水にさらす。たまねぎはスライス。つきこんにやくとグリーンピースは下茹でしておく。
  - ② じゃがいもの水気を切り、素揚げする。
  - ③ にんじん、豚小間、下茹でしたつきこんにやくを順に炒める。ここに調味料を加えて煮る。にんじんが半分位軟らかくなったら、たまねぎを加える。
  - ④ 3の材料が軟らかくなったら、揚げじゃがいもと下茹でしたグリーンピースを加えてひと混ぜして火を止める。



#### 【豚肉の味噌漬け焼き】 ☆給食では、トマトなどの添え野菜が付きます☆

- ＜材料と分量＞
- 豚ロースまたは豚肩ロース切り身 80g
  - 白味噌 8g
  - しょうゆ 3g
  - 酒 2g

- ＜作り方＞
- ① にんにくをすりおろし、調味料とよく混ぜ合わせる。
  - ② 肉の両面に合わせ調味料を付けて、1時間ほど漬けてから焼く。

右上につづく

#### 【豚肉の味噌漬け焼き】 つづき

鶏肉で作っても、美味しいですよ！

- ＜材料と分量＞
- 砂糖 2g、みりん 2g、ごま油 2g、にんにく 1g

#### 【揚げじゃがいものどぼろ煮】

- ＜材料と分量＞
- じゃがいも 70g
  - 油（揚げ用） 適量
  - 豚挽肉 15g
  - 砂糖 2.5g
  - しょうゆ 2.5g
  - 酒 0.5g
  - 片栗粉 0.5g
  - 水 1g

- ＜作り方＞
- ① じゃがいもは1.5cm角に切り、水にさらす。水気を切って素揚げする。
  - ② 鍋に砂糖、しょうゆ、酒、豚挽肉を入れ、よくほぐしてから火をつけ、加熱する。肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
  - ③ 揚げたじゃがいもと肉あんを混ぜ合わせる。

※「どぼろ煮」という献立名ですが、実際は和えています。



#### 【キャベツとツナのサラダ】

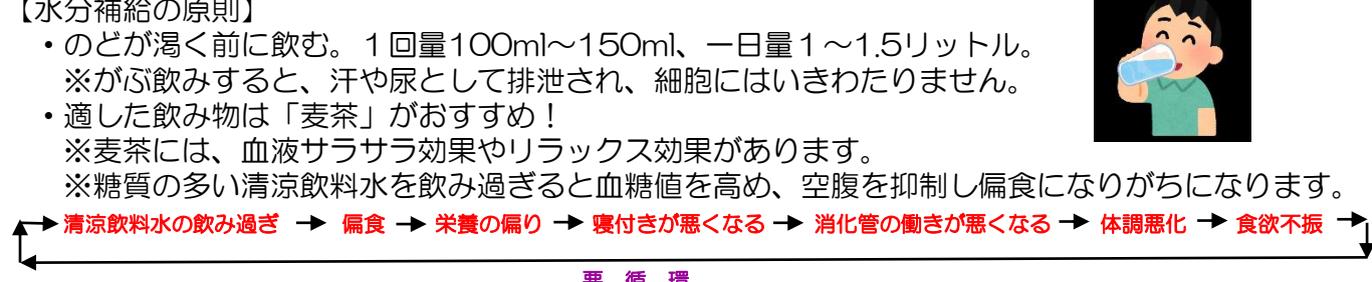
- ＜材料と分量＞
- キャベツ 70g
  - 塩 0.15g
  - ツナ 20g
  - マヨネーズ 10g
  - かいわれだいこん 15g
  - パセリ 少々

- ＜作り方＞
- ① キャベツは千切りにして茹でる。水気をよく絞り、塩を振ってよく混ぜる。しばらく置いて、さらに水分をよく絞る。
  - ② かいわれだいこんは、長さを半分にして茹でる。パセリはみじん切り。
  - ③ キャベツとかいわれだいこんをよく混ぜて、もう一度よく絞る。
  - ④ 野菜をほぐして、ツナとマヨネーズをよく混ぜる。
  - ⑤ 最後にみじん切りにしたパセリを加えてよく混ぜる。

※パセリはドライパセリでも良い。あるいは、加えなくても良い。

### 熱中症を防ぐには・・・

- ① バランスの良い朝ご飯を食べましょう。夏野菜や果物も積極的に食べましょう。  
※バランスの悪い食事は、ビタミン不足などをまねき、身体はさらに消耗することになります。
- ② 水分をこまめにとりましょう。



- ③ 湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりがちになります。  
※こまめに着替えたり、風に身体をさらすなどして、汗の蒸発を促進させましょう。また、体表面の温度を下げるため、濡らしたタオルで身体を拭くのも良い方法です。



## ～夏バテ注意！～

気温も湿度も高いこの季節は、食欲が落ちて、冷たい麺や飲み物などに、つい手がのびてしまいます。しかし、暑いからこそ、食事をしっかりとらないと、夏バテしてしまいます。

## 【ポイント】

### ・食事はバランスよく！

そうめんや冷や麦などの麺類や、ジュースやアイスばかり食べていると、ビタミンB1が多く消耗され、疲れやすくなります。また、冷たい飲み物をたくさん飲むことで胃液が薄まり、ますます食欲が落ちてしまいます。

主食と一緒に、主菜（たんぱく質源：肉、魚、卵、豆腐など）、副菜（ビタミン・ミネラル源：野菜、果物など）も食べましょう。特に、ビタミンB1は糖質代謝や神経機能を正常に保つのに不可欠な栄養素で、不足すると食欲不振や疲労感が現れたり、進行すると手足のしびれ、むくみ、動悸などの症状が現れます。また、慢性的に不足すると脚気になります。ビタミンB1が不足して糖質をエネルギーとして利用することが出来ない場合、糖質は体脂肪になります。

### <ビタミンB1を多く含む食品>

**豚肉、ハム、うなぎの蒲焼き、たらこ、豆類（エンドウ豆、大豆）、種実類（松の実、ひまわりの種）、玄米ご飯 胚芽精米ご飯、ひらたけ、めか漬けなど**

**ビタミンB1は、にんにくやねぎ、玉葱、ニラなどに含まれるアリシン（臭気成分）と一緒に摂ると、油に溶けるアリチアミンというものに変化して、体内に吸収されやすくなります。疲れたときには、豚肉とにんにくの油炒めを食べて、元気になりましょう！**

☆ **主菜の付け合わせや副菜に、季節の野菜や果物も添えて、バランス良く食べましょう** ☆

### ・香辛料や酢などを上手に使う！

食欲の無いときは、酢やレモン汁、カレー粉、わさび、からしなどを料理に少量加えてみましょう。胃を刺激して、食欲が出ます。使い過ぎると、弱っている胃には逆効果ですので、注意しましょう。

## ～鶏胸肉を食べて“疲労軽減”“疲労回復”～

鶏胸肉に豊富に含まれる“イミダゾールジペプチド”という成分には、疲労を軽減したり、回復したりする働きがあります。一回に食べる量は60g～100g程度で、2週間位食べ続けると効果が出てきます。イミダゾールジペプチドは水溶性のアミノ酸なので、スープやカレーにして食べると、その成分を余すことなく摂取できます。※30分以上煮込んでください。

イミダゾールジペプチドのほかに抗疲労効果がある成分は、サフランやクチナシの果実などに入っている、“クロセチン”（とりわけ眼精疲労に効果有り）、リンゴの皮や皮下に多く含まれる“リンゴポリフェノール”（成熟したリンゴよりも、未熟果に多く含まれる）、レバーやモツ、牛肉、豚肉、カツオ、マグロに多く含まれる“還元型コエンザイムQ10”、レモン、ライムなどの柑橘類や梅干し、酢などに多い“クエン酸”、シジミなどの貝類に多い“オルニチン”などがあります。

## 『筋肉疲労・慢性疲労・夏バテ』～タイプ別栄養補給～

・筋肉疲労 ⇒ ビタミンB1 + イオウ化合物

【豚肉、うなぎの蒲焼き、大豆、玄米ご飯 など】+【にんにく、ねぎ、ニラ など】

・慢性疲労 ⇒ β-カロテン、ビタミンC、E、ポリフェノール

【野菜、果物、きのこ・・・などの植物性食品】

・夏バテ ⇒ ムチン（ネバネバ成分）

【オクラ、山芋、里芋、モロヘイヤ、なめこ・・・など】

☆香辛料や柑橘類などの刺激のある食材を利用して食欲増進をはかり、消化吸収を助ける働きがあるムチンを多く含む食品を食べると、より効果があります。☆

## SDGsと食を考える ～知っていますか？「マイクロプラスチック」～

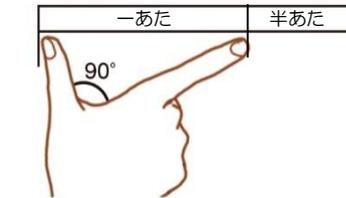
皆さんは、マイクロプラスチックという言葉を知っていますか？マイクロプラスチックとは、直径5mm以下の小さなプラスチック片のことを言います。海岸に漂着したプラスチックごみは紫外線で劣化し、波にもまれて、やがて小さなプラスチックの粒になり、海に流れ出ます。海には大量のマイクロプラスチックが浮遊しており、これらを生物が誤食すると、様々な障害が現れるのではないかと懸念されています。

日本では年間に約900万トンのプラスチックごみが廃棄されているそうですが、ほとんどは焼却や再利用などで適正に処理されています。しかし、約1.5%に相当する14万トンは、どの処理経路にも乗らずに環境中に漏れ、マイクロプラスチックになるようです。ひとたび海に広がったマイクロプラスチックを回収することはできません。これ以上、海を汚さないためには、社会に出回る使い捨てプラスチックの総量を抑えるしかありません。私達は、レジ袋を有償化して総量抑制に取り組始めていますが、持続可能な社会のために、身の回りのプラスチック製品の使用を減らしていきましょう。



## <Break time >

## 「ひとあた」って知っていますか？



## メンマ：名前の由来

「ラーメン（拉麺）の上に麻竹をのせるから「麺麻（メンマ）」にしよう。」

メンマは元々は、中国南部や台湾において、麻竹を蒸して塩漬けにし、密閉状態で発酵させた後、細かく裂いて天日乾燥したもの（筍乾）のことを言います。日本の竹とは異なる竹が原料であることから、「支那竹（昭和20年代までの呼称）」と呼ばれていました。戦後、台湾出身で丸松物産創業者の松村秋水氏が、取扱い商品であった筍干に「SHINACHIKU」という表記名を使用して輸出していたところ、台湾政府から「台湾産なのに、SHINACHIKUとはどういうことだ！」と抗議を受けました。そこで、「麺の上のにせる麻竹だからメンマにしよう」と命名したということです。ちなみに、中国では麺の具材として筍乾を使用しておらず、支那竹を麺の上に載せるようになったのは、日本の中華そばが最初なので、麺碼が名の由来という説は違うようです。



## ポン酢：名前の由来

ぽん酢の語源はオランダ語で、柑橘類の搾り汁を表す「ポンス (pons)」からきています。ポンスの「ス」に「酢」が当てられ、ポン酢という名前になりました。※ポン酢は柑橘果汁に酢と醤油を加えて作られます。

## 季節の食べ物

## モロヘイヤ



モロヘイヤの種子やサヤには毒が含まれています。家庭菜園などで栽培する場合は、間違えて食べないように注意しましょう。

選び方：若葉を食すので、葉にハリがあって、みずみずしく、莖に弾力があるものを選びましょう。保存方法：鮮度が落ちると葉が硬くなるので、さっと茹でて、しっかり水を切って冷凍しましょう。早めに使い切ることをお勧めします。ムチンを有効に摂るには、ムチンを含む食材を複数組み合わせると効果的です。例えば、モロヘイヤと山芋、納豆など。

## つるむらさき

つるむらさきは、青菜が少ない真夏が旬で、β-カロテン、ビタミンB2、C、カリウム、カルシウム、鉄などが豊富に含まれる、栄養満点の夏野菜です。お勧めレシピはナムル。つるむらさきを茹でて、ごま油、塩、砂糖、おろしにんにく、すりごまと和えるだけです。調味料の分量はお好みで。甘辛く炒めて、金平にして食べるのもよし。

※β-カロテンは、油と一緒に摂ると吸収されやすくなります。

保存方法：一度に使い切れない場合は、濡らせたキッチンペーパーを莖に巻き、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れ、2～3日中に使い切る。あるいは、硬めに茹でて、水気をしっかり切って冷凍する。



## 世界の「食」オーストラリア

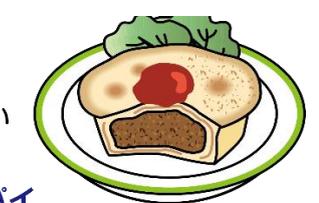
首都：キャンベラ

南半球に位置するオーストラリアは、日本とは季節が真逆で、12～2月が夏、6～8月が冬になり、北に行くほど温暖な気候になります。広大な国土を誇り、世界最大のサンゴ礁群「グレート・バリア・リーフ」や、世界最大級の一枚岩「エアーズロック（ウルル）」、世界最古の熱帯雨林「キュランダ」など、世界自然遺産が数多くあります。もともと暮らしていた先住民のアボリジナルやトレス海峡諸島の人びとと、イギリスをはじめとするヨーロッパ、アジアなど、さまざまな国からの移民で構成される多民族国家です。食文化も多様ですが、かつてイギリスの植民地だったことから、現在でもイギリスの食文化を受け継いだ料理が親しまれています。また、牛や羊などの牧畜業が盛んで、バーベキュー文化が根付いています。



オージービーフステーキ

イギリスから伝わった料理の一つ。牛肉や野菜をパイ生地で包んで焼いたもの。



ミートパイ

