



令和4年7月7日 発行  
座間市立相武台東小学校  
給食室より

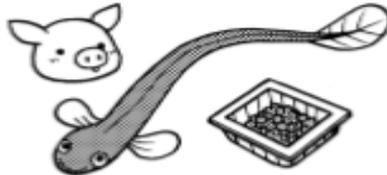


蒸し蒸しと暑い日が続き、半袖で過ごすことが多くなりました。あと半月後の夏休みを楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。みなさん、最近、食欲が落ちてきていませんか？暑さに負けず毎日元気で過ごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう！

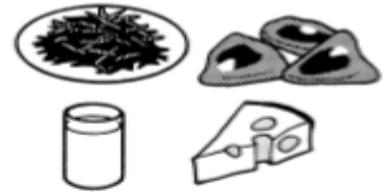
## ☆☆夏バテしないために、とりたい食品☆☆



梅干(うめぼし)や酢(す)、かんきつ類(るい)などでクエン酸(さん)をとりましょう。クエン酸(さん)は、疲労回復(ひろうかいふく)などに欠(か)かせない成分(せいぶん)です。



豚肉(ぶたにく)などビタミンB1が豊富(ほうふ)な食品(しょくひん)をとります。ビタミンB1は糖質(とうしつ)からエネルギー(えんじや)がつけられるときに必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)です。



鉄(てつ)やカルシウムなどの無機質(むきしつ)を多(おほ)く含(ふく)む食品(しょくひん)をきちんととりましょう。



### あさ 朝ごはんぬきになっていませんか？

夜更(よふ)かしなどで、生活(せいかつ)リズムが乱(みだ)れてしまって朝(あさ)ごはんぬきになっていませんか？

朝(あさ)ごはんは、1日(いち)をスタートさせるための大切なエネルギー源(げん)です。生活(せいかつ)リズムをととのえて、きちんと朝(あさ)ごはんをとるようにしましょう。

### ペットボトルの 持(も)ち歩(ある)きに 注意(ちゅうい)！！

暑(あつ)い夏(なつ)、水筒(すいとう)がわりにペットボトルの飲(の)みものを持(も)ち歩(ある)く人(ひと)もいると思(おも)います。しかし、ペットボトルに口(くち)をつけて飲(の)むことで、ボトル内(ない)に雑菌(ざっきん)が混(ま)ざり、気温(きおん)の高(たか)さのために菌(きん)が繁殖(はんしょく)しやすくなります。長時間(ちようじかん)持(も)ち歩(ある)かない、早(はや)めに飲(の)みきるなどを心(こころ)がけましょう。



### 糖分(とうぶん)の とりすぎに 気(き)をつけよう！



間食(かんしょく)に甘(あま)いものや冷(つめ)たいものをたくさん食(た)べてしまうと、おなかがいっぱいになり、夕食(ゆうしょく)が食(た)べられなくなってしまいます。間食(かんしょく)を食(た)べるときは、量(りょう)と時間(じかん)を決(き)めましょう。また、不足(ふそく)しがちなカルシウムや食物繊維(しょくもつせんい)などが補(おぎな)えるものを選(えら)びましょう。



ざま あじきょうどりょうり し  
座間の味 郷土料理を知ろう

7月「じゃがいもの金平」

今月は「じゃがいもの金平」についてです。座間市では、昔からじゃがいもがたくさん採れたので、毎日のように食卓に登場していました。ごはんのおかずとして、煮物や汁物だけでは飽きてしまうので、調理方法をいろいろと工夫して食べていました。その一つに「じゃがいもの金平」があります。収穫したじゃがいもを保存しておくとき表面がしなびてきてしまいますが、皮をむくと中はおいしいじゃがいものままなので、干切りにして炒め、あまから味付けをして食べていました。これが「じゃがいもの金平」です。今の時期は、じゃがいもの他にも夏野菜がたくさん採れます。家庭によってピーマンやインゲン、人参、玉ねぎなどの野菜を入れて作ります。夏は暑さや紫外線で体内のビタミンCがたくさん使われるので補給が必要になります。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていて、でんぷんに含まれていることで熱に強く、炒めても壊れません。



じゃがいもにはビタミンCの他にも、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや摂りすぎたナトリウム(塩分)を排出してくれるカリウムが多く含まれています。

えいよう  
栄養

ほぞん  
保存



おいしさをキープするには、2~3個ずつに小分けしてキッチンペーパーで包み、全体を新聞紙で包んで風通しの良いところに保存しましょう。冷蔵庫保存は避けましょう。

★★「じゃがいもの金平」レシピ★★

《材料:4人分》

・じゃがいも	180g
・にんじん	60g
・油	5g
・とうがらし	0.1g
・みりん	5g
・さとう	10g
・しょうゆ	20g
・ごま油	2g
・白いりごま	15g

《作り方》

- ① じゃがいも、にんじんは、太めの干切りにする。
- ② フライパンに油、とうがらしを熱し、じゃがいもとにんじんを炒める。
- ③ じゃがいもが透き通ってきたら、みりん、さとう、しょうゆを順に入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後に、ごま油を回し入れ、ごまを振ったら完成♪

★ 給食では、じゃがいもとにんじんだけのシンプルなものですが、玉ねぎやピーマン、インゲンなど夏野菜を加えてアレンジして作ってみてくださいね！