



もりもりつうしん

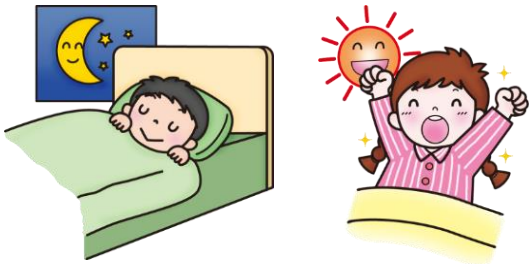
令和4年
7月号



じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じます。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配ですね。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体をつくりましょう。

あつ ま からだ 暑さに負けない体づくりをしよう！

☆しっかりと睡眠をとる



はやね はやお 早起きをこころがけ、冷房をつかうときは冷やしすぎに注意しましょう。

☆バランスのよい食事をとる



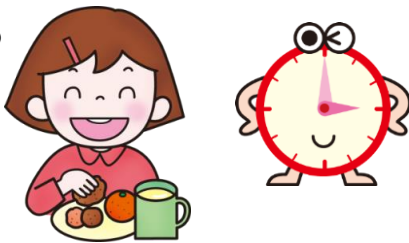
主食・主菜・副菜をそろえましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

☆こまめな水分補給をする



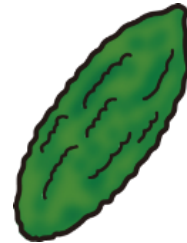
イオン飲料は糖分が多く含まれていることが多いので、基本はお茶か水での補給を心がけましょう。

☆おやつは食べる時間と量をきめる



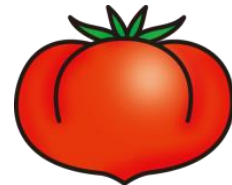
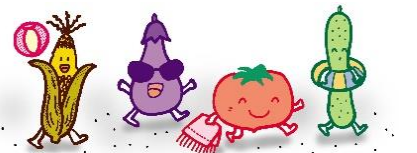
おやつを食事前に食べすぎると、必要な栄養素を食事からとることができません。おやつは食べる時間と量を決めましょう。

こんげつ きせつ しょくざい 今月の季節の食材



にがうり(ゴーヤー)

古くから沖縄でたべられてきた野菜です。ビタミンCやミネラル分がたくさん入っており、夏バテ予防に効果があります。給食では1日の「ゴーヤーチップス」として登場します。

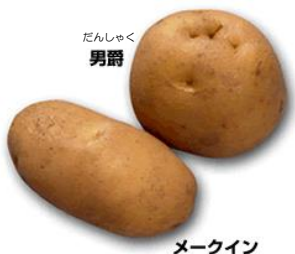


トマト

トマトにはビタミン類のほかミネラルや食物繊維などの栄養素がバランスよく入っています。給食では8日の「白身魚のラビゴットソース」として、缶詰ではなく生トマトを使用したソースが登場します。

じゃがいもを知ろう！

私たちがスーパーなどで買えるじゃがいもは、15種類くらいですが、おかしなどに加工されたり、でんぷんの原料になったりするじゃがいもをあわせると、もっとたくさんの種類があります。いくつかここで紹介します。



男爵

男爵の見た目は丸くて、ごつごつした形で、食感はホクホクとしています。メイクインは煮くずれしにくいので煮物にむいています。給食では、この2種類をよく使います。



キタアカリ

見た目が男爵に似ていますが、中身は黄色です。加熱すると舌触りがよく甘みが感じられるので「くりじゃがいも」ともよばれています。



ベニアカリ

皮は紅色ですが、中身は白色です。でんぷんが多いので粉っぽく、コロッケなどにむいています。すりおろして、いももち、お好み焼きにもできます。



ホッカイコガネ

フライドポテト用に開発されたので、表面のくぼみが少なく、細長い形をしています。油であげても色が変わりにくのが特徴です。



とうや

実りが早い品種です。大つぶで芽の部分のくぼみが浅く、なめらかでしっとりとした食感で煮物やサラダにむいています。



マチルダ

スウェーデンから伝わったじゃがいもでピンポン球くらいの大きさです。気温が低い年は粉っぽく、高い年はしっとりとした食感になります。作る人が少ないので「まぼろしのじゃがいも」ともよばれています。