



食べてみんな元気

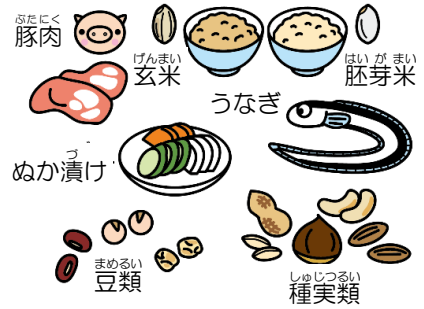
食育だより
令和4年7月号
知立市学校給食センター



バランスの良い食事 + α で、夏バテ予防

7月に入ると、厳しい暑さとなり、夏バテに注意が必要です。夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を摂り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れ、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



他にもあるよ！おすすめの食べ物



| | |
|---|--|
| <h4>香りの強い野菜</h4> <p>香りのもととなる「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を高めます。</p> | <h4>すっぱい食べ物</h4> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果がありません。</p> |
| <h4>ネバネバ野菜</h4> <p>ネバネバのもととなる成分は、胃腸の粘膜を保護し消化吸収を助けてくれます。</p> | <h4>夏が旬の野菜・果物</h4> <p>ビタミンCは、暑さによるストレスを軽減します。</p> |

知立市産のピーツを給食で！

今年度から毎月、知立市産の食材を給食に取り入れ、予定献立表に「知立食材の日」として紹介しています。7月の知立食材は「ピーツ」です。ウクライナ発祥のボルシチを夏でも食べやすく、アレンジした6日に提供する「ボルシチ風スープ」は、ピーツの赤色がとてもきれいなスープです。



ピーツってどんな野菜？



畑のピーツ

かぶのような形をしていますが、大根の仲間、真っ赤な色が特徴です。「食べる輸血」と言われているほど、とても栄養価が高い野菜です。



どんな方が作ってくれたの？

サラダやジュース、ケーキなどに入れてもおいしいよ！



ベネ・ソウザさん

給食で使用するピーツは、オズバルド・クロヤさんとベネ・ソウザさんが作りました。知立市に住むブラジルの方から、故郷の野菜が日本では手に入りにくいという声があったので、ピーツやケールなどを作り始めたそうです。



わが家の自慢料理のレシピ紹介



我が家の自慢料理にたくさんのご応募、ありがとうございました。224点もの応募があり、14点を9月から3月の学校給食に採用します。また、他にも魅力的な料理がたくさんありましたので、その一部を紹介いたします。ぜひご家庭で作ってみてください。



朝ごはん部門



フルーツホットケーキ ♥嬉しい味で朝から幸せ♥

八ツ田小学校 5年 榊原蒼さん

＜材料 2人分＞

- ★卵 …1こ
- ★バナナ …1本
- ★牛乳 …50cc
- ★りんご …1/5こ
- ★小麦粉 …50g
- ★オリゴ糖液 …大さじ1
- ★干しぶどう …大さじ2
- オリーブ油 …大さじ1/2

＜作り方＞

下準備 ・バナナは輪切り、りんごは薄いちょう切りにする。

- ★を全て混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンにオリーブ油をひいて、①を流し入れる。
- ふたをして弱火で10分焼く。
- 裏返してふたなしで5分焼いたら出来上がり。

たまごパン ♥1品で5大栄養素が全てとれます♥

知立南小学校 1年 小谷彩月さん

＜材料 1人分＞

- ★キャベツ …1枚
- ★塩こしょう …少々
- 食パン …1枚
- スライスチーズ …1枚
- ★卵 …1こ
- バター …10g
- ★牛乳 …大さじ1
- ケチャップ …お好みで
- ★火腿 …1枚

＜作り方＞

下準備 ・食パンの耳を残し、真ん中を四角形にくり抜く。
・キャベツは千切り、火腿は短冊切りにする。

- ボウルに★を入れて混ぜる。
- 熱したフライパンにバターを溶かし、食パンの外側の耳の部分置き、①を流しこみ、チーズと食パンの内側でふたをして弱～中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。
- 両面焼き色がついたら出来上がり。



地元の味部門

鯖缶のハンバーグ

電北中学校 3年 近藤志柳さん

＜材料 4人分＞

- ★鯖水煮缶 …1缶
- ★片栗粉 …大さじ4
- ★鯖みそ煮缶 …1缶
- ごま油 …大さじ4
- ★卵 …2こ
- 大根おろし …大さじ4
- ★ねぎ …1～2本
- ポン酢 …適宜
- ★大葉 …15～20枚
- ★れんこん …200g

＜作り方＞

下準備 ♥鯖缶は、水煮と味噌煮を汁ごと使用するのがポイント♥
・ねぎは小口切り、大葉とれんこんはみじん切りにして、大葉は水にさらした後に水気を切っておく。
・豆腐は水切りをしておく。

- ボウルに★の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ハンバーグのように俵型にする。
- 熱したフライパンにごま油と②を入れて、両面こんがり焼く。
- 焼き目がついたら、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- 大根おろしとポン酢をかけたら出来上がり。

にんじんシリシリ

知立南中学校 2年 富田哲平さん

八ツ田小学校 6年 比嘉佳音さん

＜材料 4人分＞

- ツナ缶 …1缶
- ごま油 …大さじ1
- ★卵 …2こ
- めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ1
- にんじん …2本

＜作り方＞

下準備 ♥お好みで豚肉やもやしを入れても、おいしいです♥

- ・卵を溶く。
 - ・にんじんを千切りにする。
- 熱したフライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
 - にんじんの色が変わったら、ツナ缶を汁ごと加えて炒める。
 - 汁気がなくなったら、卵を入れて、ツナと卵がそぼろ状になるまで炒める。
 - めんつゆを入れて、汁気がなくなったら出来上がり。

フェイジョアーダ

知立東小学校 6年 イワナガリュウジさん

＜材料 4人分＞

- ブラジル豆 …100g
- 塩こしょう …少々
- にんじん …1本
- サラダ油 …大さじ1
- かぼちゃ …1/4こ
- 水 …4カップ
- 玉ねぎ …1玉
- ローリエ …1枚

＜作り方＞

下準備 ♥フジの国民食に、愛知県の食材を入れました♥

- ・豆は2時間くらいたっぷりの水(分量外)に浸しておく。
 - ・玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは角切りにする。
- 熱した圧力鍋に油をひき、玉ねぎの色が変わるまで炒める。
 - ①に豆、水、ローリエ、塩こしょうを入れて20分煮込む。
 - にんじん、かぼちゃを加えてやわらかくなったら出来上がり。