

いずみぎきつ子

# ぱくぱく7・8月号

泉崎村学校給食センター

【給食センター7・8月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう】

だんだんと日差しが強<sup>ひび</sup>く、気温や湿度も高<sup>たか</sup>くなって、じめじめとした季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。この時期<sup>じき</sup>は熱中症<sup>ねつちゆうしやう</sup>や夏ばて<sup>なつ</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねつちゆうしやう</sup>や夏ばて<sup>なつ</sup>の予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しよくじ</sup>をしっかりととり、暑い夏<sup>あつなつ</sup>を元氣<sup>げんき</sup>に過ご<sup>すご</sup>しましょう。

## 暑さに負けない食事をしよう

夏<sup>なつ</sup>に起こりやすい体調不良<sup>たいちやうふりやう</sup>のことを夏ばて<sup>なつ</sup>といひます。夏の暑さ<sup>なつあつ</sup>の影響<sup>えいきやう</sup>で胃腸<sup>いちやう</sup>の働き<sup>はたら</sup>が鈍<sup>にが</sup>くなって食欲<sup>しよくよく</sup>が低下<sup>ていか</sup>し、体<sup>からだ</sup>がだる<sup>だる</sup>くなったり、無氣力<sup>むきりきよ</sup>状態<sup>じやうたい</sup>になったりします。



冷たいもの<sup>つめ</sup>のとりすぎ<sup>はたら</sup>は、胃腸<sup>いちやう</sup>の働き<sup>はたら</sup>を鈍<sup>にが</sup>らせて夏ばて<sup>なつ</sup>の症状<sup>しやうじやう</sup>を悪化<sup>あつか</sup>させるといわれています。冷たいもの<sup>つめ</sup>のとりすぎ<sup>はたら</sup>に氣<sup>き</sup>をつけましょう。

## 水分補給はこまめにしよう！

のど<sup>のど</sup>がかわいている時<sup>とき</sup>は、すでに水分<sup>すいぶん</sup>が不足<sup>ふそく</sup>しているといわれています。わたしたち<sup>わたしたち</sup>は体温<sup>たいおん</sup>が高<sup>たか</sup>くなると、汗<sup>あせ</sup>をかくこと<sup>こと</sup>で熱<sup>ねつ</sup>を逃<sup>に</sup>がして調節<sup>ていせう</sup>します。水分不足<sup>すいぶんふそく</sup>はその調節<sup>ていせう</sup>する力<sup>ちから</sup>を働<sup>はたら</sup>きに弱<sup>よわ</sup>くしてしまいます。水分<sup>すいぶん</sup>は少<sup>すこ</sup>しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段<sup>ふだん</sup>は水<sup>みづ</sup>や麦茶<sup>むぎちや</sup>などにしましよ。汗<sup>あせ</sup>を多く<sup>おほく</sup>かく時<sup>とき</sup>は塩分<sup>えんぶん</sup>も必要<sup>ひつやう</sup>なのでスポーツドリンク<sup>えんぶん</sup>などの塩分<sup>えんぶん</sup>を含む<sup>あふく</sup>ものがよいでしょう。ジュース<sup>せうす</sup>などの清涼飲料<sup>せいりやういんりやう</sup>は糖分<sup>とうぶん</sup>が多いので、水<sup>みづ</sup>のかわりに飲<sup>の</sup>むと糖分<sup>とうぶん</sup>のとりすぎ<sup>すぎ</sup>になります。



## 8月31日は「野菜の日」

8月31日は8(や)31(さい)の語呂合わせ<sup>ごろあわせ</sup>で、「野菜の日」です。野菜<sup>やさい</sup>にはビタミン<sup>びたみん</sup>やミネラル<sup>みねらる</sup>、食物纖維<sup>しよくもつせんい</sup>などが多く<sup>おほく</sup>含まれていひます。さまざまな野菜<sup>やさい</sup>を食事<sup>しよくじ</sup>に取り入れて<sup>とりいれ</sup>たくさん食<sup>た</sup>べましよう。きゅうりやトマトなどの野菜<sup>やさい</sup>は、汗<sup>あせ</sup>により失<sup>うしな</sup>われるカリウム<sup>かりうも</sup>なども豊富<sup>ほうふ</sup>なため、夏場<sup>なつば</sup>の水分補給<sup>すいぶんほきゆう</sup>としても最適<sup>さいてき</sup>です。



## 給食センターレシピ紹介

### ヤンニョムチキン

材料 (4人分)

- 鶏むね肉 (皮なし) … 200g
- みりん…小さじ1
- 料理酒…小さじ1
- ごま油…小さじ1/2
- おろししょうが…小さじ1
- 米粉…大さじ1
- でん粉…大さじ1
- ☆コチュジャン…小さじ1
- ☆トマトケチャップ…大さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1/2
- ☆みりん…大さじ1/2
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆おろしにんにく…小さじ1
- ☆水…大さじ1
- 白いりごま…適宜

作り方

1. 鶏むね肉は4等分にそぎ切りにし、○を混ぜ合わせた調味料に漬け込んでおく。(鶏むね肉は切った後に麵棒などで薄く広げるように叩いておく<sup>たたいておく</sup>と加熱してもかたくなり<sup>かたくなり</sup>にくくなります)
2. ①に、米粉とでん粉を混ぜ合わせたものをまぶし、170℃の油(分量外)で、肉の中心部に火が通るまで5分ほど揚げる。
3. 別の鍋に☆を混ぜ合わせたものを入れ弱火にかけ、表面がつつつつしてきたら火を止める。
4. ②に③をからめて白いりごまをふつたらできあがり。

ヤンニョムチキンは甘辛いソースで味付けされた韓国のフライドチキンで、暑さで食欲<sup>しよくよく</sup>がなくなりがちな夏<sup>なつ</sup>にぴったりの料理<sup>りやうり</sup>です。給食<sup>きよく</sup>では鶏むね肉<sup>けいむねにく</sup>を使<sup>つか</sup>って作<sup>つく</sup>りますが、鶏もも肉<sup>けいももにく</sup>や、手羽元<sup>てうわもと</sup>・手羽先<sup>てうわさき</sup>などを使<sup>つか</sup>ってもおいしく作<sup>つく</sup>ることができます。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。