

スクールランチ 7月号

🍷 今月の旬食材

・えだまめ…さやがびっしりついていて、枝の間隔が狭く、豆がふっくらしているものが◎

たんぱく質内のメチオニンはビタミンB1、Cと共に肝臓の負担をやわらげる。

・かぼちゃ…ヘタが黄色く枯れているもの◎実のオレンジ色が濃く、

ワタが乾いていないもの◎。β-カロテンとビタミンCが、風邪予防や肌の健康にはたらく。

・きゅうり…皮のとげがとがっていて、張りのあるものが◎

豊富な水分とカリウム利尿作用にはたらく。カリウムは高血圧予防にも◎

・とうもろこし…ひげが褐色のものがよく熟していて、粒がぎっしりと詰まっているもの◎

粒の表皮にセルロースという食物繊維を含み、便通を助けるはたらきがある。

糖質と、糖質の代謝を助けるビタミンB1も豊富で疲れやすい夏のエネルギー補給に◎

食事のお悩み『夏の水分補給ではどんなことに気を付けたらいいの?』

気温が高いこれからの季節や、体調を崩しているときは、脱水症や熱中症に注意が必要です。

★脱水症のサイン…顔色が青白い・口の中、舌が乾燥する・脈拍が速い・おしっこの量が減り、色が濃いくったりして機嫌が悪い・皮膚をつかむとなかなか元に戻らない・涙の量が減る

★水分補給で気を付けること

①少しずつゆっくりと飲ませる…1度に沢山飲ませると吐いてしまうこともあるので、一口ずつや、スプーンを使うなどして数分ごとにわけ飲ませる。数時間続け吐かない場合は自分のペースで飲ませる。

②冷たい飲み物よりも、ぬるめ・温かめの飲み物を選ぶ

③飲ませるものは、状態によって選ぶ

食事ができる→麦茶や白湯

食事ができない→子ども用のイオン飲料や経口補水液

※下痢・嘔吐がある場合は特に、糖分の多いジュースや牛乳などは避ける。

水分の多い食材を食卓に取り入れよう!→

子どもは大人より多くの水分が必要だよ!

6月人気 NO.1 メニュー

ポテトのパン粉焼き

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・バター 4g
- ・玉ねぎ 40g (中5分の1個くらい)
- ・豚ひき肉 40g
- ・人参 40g (中5分の1本くらい)
- ・コンソメ 1.5g (顆粒小さじ2分の1くらい)
- ・塩 少々
- ・じゃが芋 240g (中2個くらい)
- ・コーン 20g
- ・コーンクリーム缶 280g
- ・パン粉 16g (大きじ4)
- ・サラダ油 8g (小さじ2)

具材の切り方はご家庭の作りやすい・食べやすい大きさ、しっかり加熱ができる大きさに大丈夫です。

☆作り方☆

- ①フライパンにバターを溶かし、切った玉ねぎ、豚肉、人参を炒める。
- ②コンソメ、塩、ふかしたじゃが芋、コーン、コーンクリーム缶を加えて味をととのえる。
- ③グラタン皿か、オーブン加熱が可能なカップに②を詰め、パン粉をのせて、上からサラダ油をまんべんなくかける。
- ④トースターか、電子レンジのオーブン(170℃)で焼き色がつくまで焼く。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・人参、玉ねぎ、じゃが芋の皮をむいてみよう!
- ・パン粉をのせて、サラダ油をかけてみよう!どこが色付くかな?

少し水を加え、水分が無くなるまで炒めると野菜に火が通りやすくなります。