

7月 給食だより

令和7年7月
西条市立吉井小学校

食べ物ひと言メモ

～ ナス ～

【分類】ナス科

【原産地】インド

日本では、奈良時代には栽培されていましたが、西条市では皮がやわらかく水分の多い「絹かなす」が有名です。



暑さに負けない 夏の食生活！



ギラギラ太陽が照りつける季節になりました。油断をしていると、暑さに体の機能が追いつかず、体調を崩してしまいます。

規則正しい生活を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。

体の中での水の働きを知ろう！

これからの季節、気を付けたいのが「熱中症」です。真夏の暑さや激しい運動で多量の汗をかくと、体からたくさんの水分が奪われ、熱中症になる危険が高くなります。体の中での水の働きを知って熱中症を予防しましょう。



★体の中での水の働き

- ◇ 代謝を助ける
- ◇ 酸素・栄養分の運搬
- ◇ 不要な成分の排泄
- ◇ 体温調整
- ◇ 体液の調節

1 日に出入りする水の量！

飲料 1200ml
食物中の水 1000ml
体内でできる水 300ml



呼吸 300ml
汗 600ml
尿 1500ml
糞便 100ml

生活の中で効率的な水分摂取を！

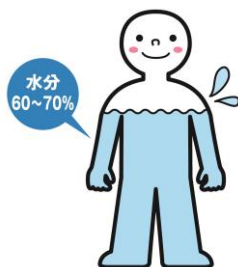
生活の中で効率的な水分摂取を心がけることも大切です。一度にたくさん飲むより、小分けして飲む方が効果的です。



- ★ 朝起きた時・・・寝汗や呼吸でも水分が失われます。
- ★ 食事中・・・料理にも水分が含まれています。



- ★ 汗をかいた時・・・スポーツをするときは適量のスポーツ飲料を！
- ★ 入浴後・・・入浴後は水分が失われています。



世界の食文化 ～ オーストラリア ～

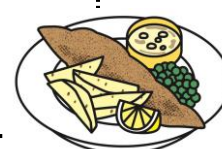


オーストラリア料理は、伝統的な料理というよりは、各国の移民たちがオーストラリアの風土や食材に合わせて発展させた多国籍の料理が中心です。バーベキューやラザニア、フィッシュ&チップス、ハンバーガー、サンドイッチ、ミートパイといった料理がポピュラーですが、茶色いペーストでパンに塗るベジマイトという塩辛い食べ物も定番です。

多国籍料理が発展したオーストラリア！

フィッシュ&チップス

白身魚のフライとフライドポテトを盛り付けたイギリス発祥の料理で、庶民のファストフードです。



ミートパイ

オーストラリアのソルフードでミンチ肉とグレイビーソースをパイ生地で包んで焼き上げたものです。

ラムチョップ

ラム肉は、牛肉と同じくらい食べられています。骨がついた子羊の肉を焼いたラムチョップがよく食べられています。

ラップ

薄く焼いた生地にチキンやハム、蒸したエビやスモークサーモン、レタスなどの野菜、チーズなどを包んだ料理です。



デザート

パブロバ メレンゲを焼いた繊細な焼菓子です。

ラミントン スポンジケーキをチョコでコーティングし、ココナッツをまぶしたお菓子です。

オージービーフ

オージービーフは、安全性と栄養価の高さで、日本でも人気の牛肉です。脂肪が少なく、ヘルシーな赤身の肉です。



～ チキンパルミジャーナ ～

～ 西条元気UP給食メニュー ～ * メルボルンの名物料理です！

【材料 4人分】

鶏むね肉・・・40g×4切
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1
粉チーズ・・・少々
水・・・適量
パン粉・・・大さじ1
揚げ油・・・適量

豚ひき肉・・・8g
にんじん・・・8g
玉ねぎ・・・1/4 個
カットトマト缶・・・25g
砂糖・・・ひとつまみ
塩・こしょう・・・少々
コンソメ・・・小さじ1/2
水・・・40ml

【作り方】

- ① 鶏むね肉に、塩、こしょうをする。
- ② 小麦粉と粉チーズを水で溶き、①にからめ、パン粉を付けて油で揚げる。
- ③ 鍋にみじん切りにした、にんじん、玉ねぎと、豚ひき肉、トマト缶、調味料、水を入れて煮込み、揚げた鶏肉にかける。

