

8月給食だよ!

アミノ酸入りスポーツ飲料ってどんなもの?

暑さの厳しい夏には、水分補給は欠かせないもの・・・

今、清涼飲料水の中でも「アミノ酸入り清涼飲料水」でもたくさんの種類が店頭にあります。

飲み物の選び方や飲み方を間違えると、体調不良になりかねません。

そもそも、アミノ酸ってどんなものなのでしょう?

アミノ酸は、私たちの体の主要な構成成分であるたんぱく質の主原料であり、とても大切な物質です。

たんぱく質となるアミノ酸の種類は約20種類ですが、

それぞれが特徴的な生理機能を持っています。

アミノ酸飲料は、もともとスポーツ選手用の飲み物でした。たんぱく質を体内でアミノ酸に分解して吸収するよりも、アミノ酸をじかに摂り込んだ方が吸収が早いため、運動の前後に飲んで筋肉の疲労防止や疲労回復に役立っていました。

子どもがスポーツ選手のような運動をすることは、めったにないことではないでしょうか?

店頭で見かけるアミノ酸飲料はそれを大衆向けに飲みやすくしたものです。そもそもアミノ酸飲料は「運動をすることを前提」に作られています。これらの飲料をがぶ飲みしただけでは、本来の効果は期待できないことも覚えておきましょう。

清涼飲料には、アミノ酸のいくつかが利用・添加されていますが、アミノ酸はひとつひとつだけでは役に立ちません。バランスがとれてこそ役に立つ栄養素です。

状況に応じて飲み物を選択し、水分の補給だけであれば、麦茶か水でも十分です。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	21 火	ホットドック (コッペパン、ウィンナー) 牛乳 カレーソテー <u>県産トマト</u> コーンスープ	コッペパン あぶら	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん トマト たまねぎ コーン
	22 水	ごはん 牛乳 ひでんまめ入りあつやきたまご <u>県産なすいり</u> あつあげじる	こめ あぶら ごま	牛乳 たまご ぶたにく あつあげ わかめ みそ	ひでんまめ (むきまめ) たまねぎ なす ピーマン にんじん もやし
	23 木	県産ぎゅうにくでハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ <u>寒河江産テラウエア</u>	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 ぎゅうにく かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース かんてん キャベツ きゅうり コーン テラウエア
	24 金	<u>あおしそごはん</u> 牛乳 シュウマイ ひじきいり ゆうがおのそぼろじる	こめ ごま あぶら	牛乳 シュウマイ ひじき さつまあげ とりにく	あおしそ にんじん こんにゃく きぬさや ゆうがお しょうが
暑さに負けない食事をしよう	27 月	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに <u>キャベツのしょうがあえ</u> あおなじる	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	レモン キャベツ にんじん あおな
	28 火	<u>県産米粉スパゲティ</u> <u>ブロッコリーそえ</u> 牛乳 フルーツポンチ	米粉めん あぶら でんぷん ごまあぶら	牛乳 ベーコン いか	ブロッコリー コーン パナナ みかん パイナップル
	29 水	ごはん 牛乳 カレーライス ふくじんづけ <u>県産つるむらさきのからしあえ</u> デザート	こめ あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく チーズ	つるむらさき キャベツ にんじん たまねぎ
	30 木	<u>もずくどん</u> 牛乳 あさづけ たまごスープ <u>れいとうパイナップル</u>	こめ あぶら さとう	牛乳 もずく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ しょうが パイナップル
	31 金	ごはん 牛乳 しおマスやき おひたし <u>県産ぶたにくでなつのいも</u>	こめ じゃがいも	牛乳 しおマス ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	もやし あおな にんじん たまねぎ いんげん

ねらいの献立や料理を太字・斜字・下線で表示しています。

切り口ハートだね♥

県内はもちろん、寒河江での農作物もたくさん採れる季節になりました。給食の材料でも、さまざまな食品が使えるようになっていきます。

県産の「いんげん」を使った献立の日のことです。キャベツとにんじんと一緒にレモンじょうゆ和えで食べました。いんげんを2~3cm長さに切って調理してもらいました。

いんげんは食感が絹を噛んだようなところがあります。子どもたちの中では苦手な子もいるのも事実です。2年生の教室で女の子から「先生、ハートだね」と声をかけられ、何のことか分かりませんでした。

その日のいんげんはちょっと大きくなったものだったので、いんげんの切り口がハートの形に見えるのです。食品は味や歯ざわりを楽しむことの他に、見た目でも楽しめることを教えてもらえた一日でした。

難しい言葉は、生活の中で学びました！

さくらんぼの季節なので、給食でも3つの品種を献立に入れました。品種の話や種の大きさの話などをして教室を回った時のことです。

1年生の男の子が「さくらんぼ知ってだよ！ぼくの家でもさくらんぼあるもん。今、紅さやかば収穫して箱詰めしたんだあ！」

「収穫」「箱詰め」どちらも子どもたちだけの生活ではちょっと関係の薄い言葉なのかもしれませんが、お家でのお手伝いや作業が身近にあった言葉だと思います。

知識で覚えた言葉ではない「生活で覚えた言葉」に心温まりました。

あまのこくま

No. 200



8月の献立から...

県産豚肉で夏の芋煮 31日(金)の予定です。

「芋煮」というと「里芋と牛肉」で「秋の風物」ですが、庄内地方では「じゃが芋と豚肉」を使った芋煮も食べるようです。豚肉を使うので、調味は「みそ味」になります。豚肉には、体の疲れをとる働きがある「ビタミンB₁」が多く含まれています。量をたくさん食べることはありませんが、上手に豚肉を使うことも、夏バテを防ぐポイントかもしれません。

県産なすでなす炒り 22日(水)の予定です。

夏野菜の代表の1つ「なす」を使った料理です。最近子どもが「苦手な野菜」に挙げることが多いようです。しかし、ご家庭の方から「学校のなすは食べられるというのです。どんなふうに調理するのですか？」と、問い合わせもあります。

ご家庭では、切ったなすを油で炒めるのが一般的だと思います。しかし、学校では同じ調理方法だと、仕上がりがぐちゃぐちゃになってしまいかねません。そこで、乱切りにして素揚げにしたなすを、豚肉を使った調味した具材と、最後に合わせる形で調理しています。

なすが苦手な理由にも「グチャッとした食感がいや」の声が多いようです。夏の野菜は「体を冷やす」働きもあるのです。

鶏肉のレモン煮 27日(月)の予定です。

鶏肉というと「モモ肉でから揚げ」をイメージしがちです。「レモン煮」は胸肉に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げたものを、砂糖・しょうゆ・レモン汁を煮立たせたもので絡めることで、胸肉のパサパサ感が緩和されることや、レモンの酸味が食欲をわかせてくれます。

秋になれば、レモンの代わりに「ねぎのみじん切り」を使った「ねぎソース」を絡めてもおいしいです。大人の方は七味をふってもいいですね。

親子で Let's Cooking !

なんちゃってコロッケ 油で揚げないで焼きます。

【材料(作りやすい分量)】

じゃが芋 中4個(皮をむいて茹でてつぶす)

玉ねぎ 中1/2個(みじん切り)

粗挽きソーセージ 3本(粗みじん切り)

塩・こしょう・好みで砂糖

パン粉(1カップ) サラダ油又はオリーブオイル(大さじ4)

【作り方】

- ① 玉ねぎ・ソーセージを耐熱容器に入れレンジで90秒加熱して冷ます。パン粉にサラダ油を合わせておく。
- ② つぶしたじゃが芋に玉ねぎ・ソーセージを混ぜ合わせ、塩こしょうで味をつける。
- ③ 耐熱容器に油を合わせたパン粉半量をしき②を平らにのせ残りのパン粉をかけ表面に焦げ目がつくくらいに焼き、スプーンですくって盛り分ける。

手作りラスク (食パンでもフランスパンでも…さっくりと)

【材料】

食パン(8枚切りがベスト)又はフランスパン

バター又はマーガリン

プラスワンシーズニング

グラニュー糖、おろしにんにく+パセリ、シナモン+グラニュー糖

きなこ+グラニュー糖、ココア+グラニュー糖

【作り方】

- ① バター(マーガリン)にプラスワンシーズニングを良く混ぜ合わせておく。
 - ② 食べやすい大きさに切った食パン(薄く切ったフランスパン)に①を塗って180度のオーブンで15~20分焼く。
- ※バターにシーズニングを混ぜるところや、パンにぬるところをお子さんにさせてはいかがでしょうか？