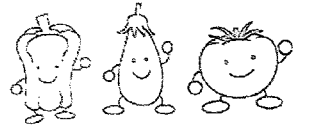


# 給食だより

甲斐市立竜王西小学校



## 簡単給食レシピ〈材料全て4人分〉

手軽なひき肉料理の紹介です。

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

## 水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



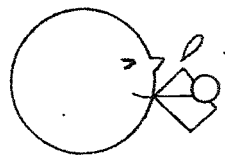
## 熱中症を



## 防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

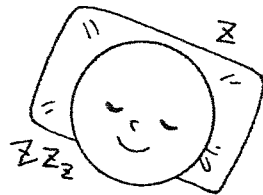
水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



## とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



## ☆なすの甘辛炒め☆

材料 豚ひき肉 100g なす4本 ピーマン3個 人参半分  
A(しょうゆ・みりん・酒各大さじ2 砂糖大さじ2) 唐辛子・ごま適量

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。なすは水にさらしてあく抜きをする。
  - ② フライパンにごま油(分量外)を入れひき肉を炒める。
  - ③ 肉に火が通ったらなすから入れ、ピーマン、人参を炒めAを絡ませ蓋をして5分。
  - ④ 仕上げにごまと唐辛子をふる。
- ※ご飯に合う味付けなので丼にしてもいいです。

## ☆にら肉味噌☆

材料 にら2袋 鶏ひき肉150g A(酒・みりん・味噌・砂糖各大さじ2  
しょう油大さじ半分 豆板醤適量) しょう油大さじ半分

- ① にらは2cmに切る。フライパンにサラダ油(分量外)を入れひき肉を炒める。
  - ② 肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取りAを入れ香りが出るまで炒める。
  - ③ 鍋ににらを入れて残りのしょう油を入れて仕上げる。
- ※人参やきのこ類を入れるのもお勧めです。

## ☆ビビンバ☆

材料 牛ひき肉150g 焼き肉のたれ適量 もやし1袋 人参半分 ほうれん草1束  
A(塩小さじ1 ごま油大さじ1 だしの素小さじ1) ご飯適量

- ① 人参を細めの千切りにする。鍋にお湯を沸かし、野菜を茹でる。
  - ② ほうれん草も食べやすい大きさに切る。野菜の水気をよく切り、Aであえる。
  - ③ フライパンを熱し肉を炒めて焼き肉のたれで味付け。
  - ④ どんぶりにご飯の盛り、野菜をのせてから肉をのせる。
- ※仕上げにたまごや、刻みのりをのせても豪華です。辛めが好みなら唐辛子や豆板醤をたす。

