



令和8年7月号

発行：恵庭市子ども未来部

本格的な夏がやってきます。暑さにより食欲が落ちたり、発汗により脱水になりやすいなど、体調を崩しやすい時期です。旬の野菜などをしっかり食べて元気に過ごしましょう！



暑い季節も元気に過ごそう！



- ◆熱中症の予防対策として、たんぱく質と糖質を含む牛乳などの食品を摂ると血液量が増え、発汗しやすくなったり、皮膚血流の増加による熱放散がしやすくなり、体温が上がりにくい体になることが最近の研究でわかってきました。
- ◆暑い夏に牛乳やヨーグルトなどを摂ることは体温調節の助けになります。
- ◆牛乳が好みではない場合やおなかがゴロゴロする「乳糖不耐」の症状がある場合は、代わりに乳糖の少ないヨーグルトやチーズもおすすめです。



参考：一般社団法人Jミルク「暑い季節も元気にすごそう！」

野菜と牛乳・乳製品を使ったメニュー



スープや味噌汁などは牛乳を加えると、調味料は少なめでも野菜のうまみと牛乳のコクでおいしいです。

小松菜など野菜特有の苦みは、チーズのコクでやわらげます。

給食では、牛乳のかわりに豆乳を使用することが多いです。

(食物アレルギーに対応したメニューとして)

豆乳は植物性たんぱく質を含み、低エネルギーで鉄を含みます。パンケーキやスープ、シチューに使っています。

給食レシピ★豆乳豚汁★

【材 料：子ども5人分】

- ・じゃがいも 中1個(100g) ・豚肉もも 80g
- ・人参 50g (小 1/2本) ・大根 80g ・つきこんにゃく 50g ・昆布鰹節だし 3カップ(600g)
- ・みそ 大さじ1(18g) ・醤油 小さじ1/2(3g) ・豆乳 1カップ(200cc)

【下準備】

- ・じゃがいも、豚肉は一口大に切る。豚肉に料理酒(小さじ1)をかけておく。
- ・人参、大根は、いちよう切り、つきこんにゃくは、長さ2センチに切る。

【作り方】

- ① 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。色が変わったら、つきこんにゃく、人参、大根を加え炒める。
- ② だし汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 味噌、醤油で味をつけ、豆乳を加える。(豆乳を入れた後、加熱し過ぎると豆乳が分離するので気をつけています。)



おすすめメニューです！野菜やつきこんにゃくなどいろいろな食材が入っていますが、「おいしい！」といって喜んで食べています。