

ピアットだより



9月号



9月1日は防災の日です！

防災の日とは・・・

台風や高潮、津波、地震などの災害に対する防災意識を高めたり、避難訓練・防災準備のために昭和35年に制定されました。また、8月30日～9月5日までの1週間は「防災週間」とされ、全国的に防災に対する取組みが盛んに行われています。

なぜ9月1日？

防災の日の由来となったのは1923年9月1日に発生した「関東大震災」が元となっています。また、日本ではこの時期に台風のシーズンを迎えることもあり、災害に対して高い意識や十分な備えを持たないといけないという考えから定められました。

給食でも防災の意識を

近年、様々な自然災害が日本で頻発しています。そこで、防災の意識を高めたり、訓練の一環として給食でも防災の日になんだ献立にするのはいかがでしょうか？カンパンやフルーツ缶、α化米に、温めなくてもおいしく食べられるカレー、いまでは様々な防災用の食材が販売されています。いざという時に焦らず落ち着いて行動できるよう、みんなで準備をしましょう。

ピアットの“カンパン”も好評発売中です！
詳しくはピアットの通販サイト「P-MART」まで！！
<https://shop.piatto.co.jp/>



季節の食材～南瓜～

秋～冬にかけてよく食べられているイメージの「南瓜（かぼちゃ）」
本来は7月頃からが旬で、夏野菜に分類されています。



旬の食材を使ったおすすめレシピ

かぼちゃ蒸しパン

(1人分)

小麦粉15g	砂糖6g
ベーキングパウダー1.3g	たまご17g
スキムミルク6g	調合油2g
かぼちゃ15g	牛乳5g

- 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるっておく。かぼちゃはダイス状に切っておく。
- 卵を溶きほぐしてよく泡立てる。砂糖、調合油、牛乳を加えてさらに泡立てる。
- 2にふるった粉類、角切りにしたかぼちゃを加えてさっくりと混ぜ合わせ、生地を型に流し込む。
※混ぜすぎないのがポイントです。
- 蒸気のあがった蒸し器に入れて強火で15分程度蒸す。
(蒸し時間は様子を見ながら調整してください)

かぼちゃのカラフル揚げ

(1人分)

鶏肉35g	ピーマン15g
片栗粉適宜	三温糖2.5g
かぼちゃ40g	濃口しょうゆ6g
焼き竹輪20g	みりん6g
にんじん15g	白ごま1g

- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- かぼちゃは薄切りにし素揚げにする。
- 竹輪は乱切りにし素揚げにする。
- にんじんは乱切り、ピーマンは四角く切りゆでしておく。
- 調味料（三温糖、濃口しょうゆ、みりん）を煮立て、1～4にからめ、ごまをふる。

今月のPickup!!～熱中症について～

今年は記録的な猛暑が続いており、巷ではよく「熱中症」という言葉を耳にします。連日猛威を振るう日本の記録的な暑さは、国内だけではなく海外のメディアも注目するほど・・・そこで今回は、まだまだ油断できない「熱中症」についてお話ししたいと思います！

熱中症とは？

私たちの身体は、普段から様々な熱が生まれています。そこで、体温が上がりすぎてしまった場合には体温調節機能が働き、汗をかいたり血流をコントロールすることで身体の熱を逃がしています。しかし、高温の環境に長時間いることで体温調節機能が乱れ、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内の水分・塩分が奪われます。これが全身に影響を及ぼし、けいれん・めまい・湿疹・頭痛・吐き気など多くの症状をあらわすのが熱中症です。



熱中症対策に効果的な栄養素

【カリウム】

汗をかくと塩分（ナトリウム）と同時にカリウムも排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、カリウムが不足すると細胞内が脱水状態になり、熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。

▼カリウムの多い食べ物

- ・こんぶやわかめなどの海藻
- ・やまといも、里芋、じゃがいもなどの芋類
- ・大豆やそら豆などの豆類

【ビタミンB1】

ビタミンB1は疲労物質を分解してくれるため、疲れにくい体になります。食欲不振、倦怠感、手足のしびれ、むくみなどの症状を予防する働きがあります。

▼ビタミンB1の多い食べ物

- ・豚肉全般
- ・うなぎ
- ・海苔・青海苔
- ・大豆

【クエン酸】

疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮してくれます。

▼クエン酸の多い食べ物

- ・レモンやグレープフルーツなど酸味のあるフルーツ
- ・お酢
- ・梅干し

これらの栄養素は回復はもちろん予防のためにも有効です！

熱中症対策におすすめメニュー

<チゲスープ>

(1人分)

豚こま肉20g	ごぼう10g	酒1.25g
キムチ7.5g	ねぎ5g	練りごま2g
木綿豆腐20g	かつお節1g	炒め油適宜
さといも15g	塩少々	
人参10g	濃口醤油4.5g	

- 1 かつお節で出汁をとる。
- 2 さといも、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにし、白菜キムチは一口大に切る。
- 3 豚肉、ごぼうを炒めて、だし汁を入れて煮る。
- 4 人参、白菜、さといもを入れて煮る。キムチを入れ、調味料（塩、濃口しょうゆ、酒）で味を調える。
- 5 豆腐、ねぎを入れて仕上げる。

<梅五目ご飯>

(1人分)

鶏もも肉10g	油揚げ10枚	砂糖0.75g
酒0.8g	皮むき枝豆5g	塩0.5g
大豆10g	サラダ油3.3g	醤油3g
人参8g	酒1.6g	梅干し3g
刻み昆布1g	みりん0.5g	水1.6ml

- 1 刻み昆布は水で戻しておき、枝豆は茹でておく。
- 2 サラダ油で鶏肉、にんじん、大豆、昆布を炒め、水と調味料、油揚げを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
- 3 水気がなくなったら枝豆を加え火を止める。
- 4 3.と刻んだ梅をごはんに混ぜて完成。



～世界のLOCALFOOD～



来年の2019年9月20日から開催されるラグビーワールドカップ。開催国はアジアで初となる我が国日本です！そこで今回は、ラグビー発祥の地イギリスの郷土料理「スコッチブロス」をご紹介します。



イギリス
(United Kingdom)

スコッチブロスとは、イギリスを構成するカントリーのひとつ“スコットランド”で生まれた料理で、イギリスでは一般的な家庭料理として食べられています。“ブロス”とはとろみのない澄んだスープのことで、大麦（押麦）、野菜、羊肉などを一緒に煮込んだ具沢山のスープです。イタリアのミネストローネにも似た味わいで、野菜のうま味がたっぷりと詰まった料理です。