

7月 給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

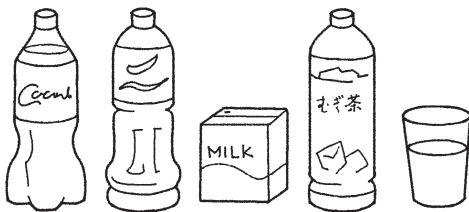


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

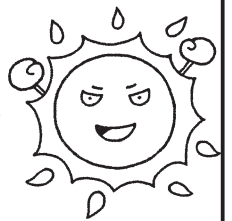
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

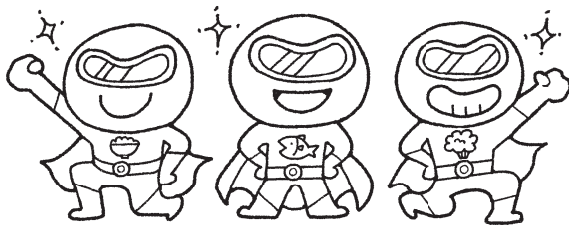
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



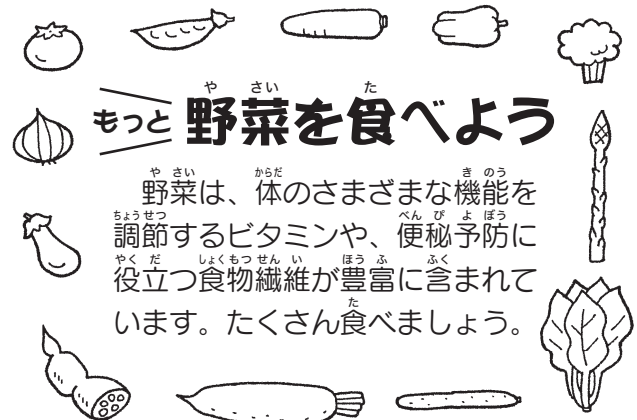
しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食える機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

簡単給食レシピ 〈材料全て4人分〉



夏バテ防止に豚肉をお薦めします。豚肉には不足しやすいビタミン B1 が豊富に含まれています。鉄、カリウム、リンなどのミネラルも入っていて消化吸收もよいです。



☆豚丼☆

材料 豚小間切れ 300g レタスやキャベツ 5枚 玉葱 半分
A (砂糖大さじ1 酒大さじ2 しょうゆ大さじ3 みりん大さじ1)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。(キャベツやレタスは千切りに)
 - ② フライパンに油(分量外)をひき玉葱を炒めキツネ色になったらお肉を加える。
 - ③ Aの調味料を加えて中火でよく絡める。
 - ④ 器にご飯を盛り、葉物をしいてお肉をのせて出来上がり。たれもかける。
- ※マヨネーズをかけたり、彩りで貝割れをのせたり、きのこ類を具にしても。

☆豚しゃぶのゴマだれ掛け☆



材料 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g キャベツ 5枚 A(ポン酢しょうゆ大さじ3
砂糖小さじ1 ごま油小さじ1.5 すりごま大さじ2 酒大さじ1 千切り大葉5枚)

- ① 鍋にお湯を沸かしキャベツをゆでる。キャベツだけ取り出しお酒を入れる。
 - ② 弱火にして豚肉を広げて色が変わったらとりだす。
 - ③ 器にキャベツ、肉を盛りつけてAをかける。大葉を散らす。
- ※茹でたなすやきゅうりや、トマトなど敷いたり、七味や葱をかけてもいいです

☆なすと豚肉の生姜焼き風☆

材料 豚小間切れ 200g なす 2本 玉葱半分 A(塩こしょう少々 酒大さじ1
片栗粉大さじ1)・B(しょうゆ大さじ3 砂糖大さじ2 みりん大さじ1 おろし生姜小
さじ2) サラダ油大さじ1 白ごま適量

- ① 玉葱は薄切り、なすは食べやすい大きさに切り格子状に切れ目を入れ水にさらす。
 - ② 豚肉にAを揉み込む。
 - ③ フライパンに油を入れ玉葱がしんなりするまで炒め豚肉を加える。
 - ④ なすを入れBを加えてなすが柔らかく味がしみるまで炒め白ごまをかけて出来上がり。
- ※少し濃いめの味付けなので丼にしたりお弁当にもあいます。いろいろなお野菜を加えてみてください。豆板醤と一緒に一緒に炒めてピリ辛にしても。