



給食だより



7月

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

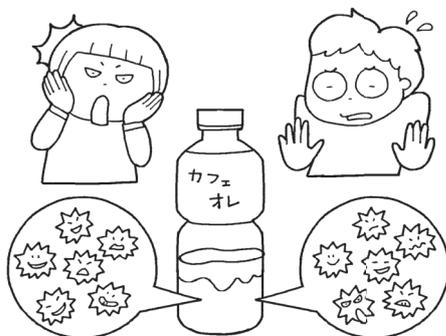
砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



土用の丑の日

「う」のつく食べ物

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

簡単給食レシピ〈作りやすい量〉

ムシムシする季節にぴったりの、レンジを使ったレシピの紹介です。



☆かぼちゃのデリ風サラダ☆

材料 かぼちゃ（種を取って皮は付いているもの）200g 玉ねぎ40g
ベーコン15g A（マヨネーズ大さじ2～3 顆粒コンソメ小さじ1/4
塩こしょう少々）

- ① かぼちゃは、1cm角くらいになるように切る。
 - ② 耐熱容器に、かぼちゃ・薄切りにした玉ねぎ・細切りにしたベーコン入れる。
 - ③ 2にラップをして、電子レンジで5分加熱する（柔らかいか確認する）
 - ④ 3が熱いうちに、味付けの調味料を加え馴染ませる。
- ※冷やしてもおいしくいただけます。

☆なすの中華風☆

材料 なす2本 米油（他の油でも可）小さじ2 A（酢小さじ2 みりん小さじ
2 鶏ガラスープの素小さじ1 オイスターソース小さじ2）

- ① なすは縦にカットし皮目に切り込みを入れ一口サイズにカットしておく。
 - ② 耐熱ボウルに1のなすを入れる。米油を全体にからめたらレンジ5分加熱する。
柔らかくなればOKです。
 - ③ 加熱後出てきた水分を全部捨て、Aの調味料を加えてざっくり混ぜ合わせレン
ジでもう1分加熱する。
- ※生姜をくわえると、さっぱりした仕上がりになります。しそをのせてもO



☆豚肉ともやしのレンジ蒸し☆

材料 もやし1袋 豚バラ肉1パック ネギ ポン酢 塩こしょう適量

- ① もやしをよく洗い、お皿にこんもりのせる。
 - ② 1に豚肉をのせ、塩こしょうをふってからふんわりとラップをかける。
 - ③ レンジで5分、お肉の色が変わっているか、確認する。（様子で再加熱）
 - ④ みじん切りにしたネギと、ポン酢をかけて仕上げる。
- ※ポン酢ではなく、ごまドレッシングなどかけるのもお勧めです。

