



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑さで体がだるい、食欲がない、といったときこそ栄養バランスを考えた食事を、決まった時間にしっかり食べることが大切です。

「生活リズムは任せて!」と言えるように行動を意識して、この夏を過ごしてみましょう。



暑い夏、こまめな水分補給を心がけよう!

暑い夏は、汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。ふだんの生活はもちろんですが、体育や部活動などでスポーツ活動をするときにはとくにこまめな水分補給を心がけ熱中症にならないようにしましょう。*熱中症は暑い環境下で発生する障害の総称です。

失われる水分と塩分を補給!

水分補給の目安としては、運動による体重減少が、自分の体重の2%を超えないように注意します。運動前後または毎朝起きたときに体重を量って体調管理する習慣をつけるとよいですよ。

運動前後の体重変化で判断



体重減少が運動前の体重の2%(体重×0.02)以下ならオーケー。



汗からは水分と同時に塩分も失われます。暑い場所での運動や作業で一度にたくさん汗をかいてしまったときなどには市販のスポーツドリンクや経口補水液などを利用するのもいいですね。

暑いときに無理な運動をしない!

環境温度(°C)と運動のめやす

WBGT	湿球温	乾球温	運動は原則中止
31	27	35	激しい運動は中止(厳重警戒)
26	24	31	積極的に休息(警戒)
25	21	28	積極的に水分補給(注意)
21	18	24	ほぼ安全

適切な環境評価はWBGT(暑さ指数)で行うのが望ましい。乾球温度を使う場合は湿度に注意し、湿度が高い場合は1ランク厳しい運動指針を適用する。

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。まだ体が暑さに慣れていないので、汗をかいて体の熱を外に出すことがうまくできないためです。

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど熱中症の危険が高くなります。外で行う運動だけでなく、屋内競技でも注意が必要です。

暑いときは、無理な運動をせず、適宜休憩をとって意識して水分補給することが大切です。



第3回 ふるさと給食



6月のふるさと給食は、小松菜豆パン、牛乳、河北潟ポークのレモンソース、金時草のカラフルソテー、玉ねぎたっぷり卵スープでした！



6月に使用した地元食材は、小松菜、河北潟ポーク、金時草、河北潟牛乳でした。

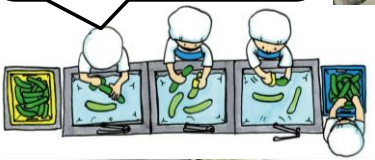


きんじそう
金時草



金時草は、ぬるりとした食感と美しい色が特徴です。日光に当たり過ぎると葉の色がうすくなるので、色鮮やかな金時草を収穫するため、ビニールハウスで管理しています。金時草は美容や健康面に効果があるといわれています。ビタミン類、カリウム、鉄分、カルシウムを多く含む健康野菜で疲労回復効果があり、夏バテ防止にぴったりです。ふるさと給食はベーコンとソテーにしました。

安全な給食を提供するための調理員さんの作業！



今月は河北潟干拓地で栽培されている中谷農園さんの金時草でした。



金時草は葉に虫がついていないかしっかり確かめながら、調理場の三槽シンクで3回洗います。小さいな虫を見逃さないために葉は一枚、一枚、バラバラにして丁寧に洗っています。金時草以外にも給食で使う野菜はすべてこの作業を行います。地道な作業のおかげで安全な給食を提供することができます。

↑しっかり洗い、切った金時草は炒める前にお湯につけ、軽く火をいれてから調理員さんが炒めてくれました↓



主食は小松菜を無駄なく使った小松菜パウダー入り小松菜豆パン

かほく市横山の『たばた農園キッチン』では、虫食いや規格外の小松菜を乾燥させてパウダーにしています。小松菜に含まれるカルシウムや鉄など成長に大切な栄養素が凝縮されています。今回はミルクロールの生地に小松菜パウダーを混ぜたパンに、北海道産の甘く煮込んだ金時豆を包んだ「小松菜豆パン」です。生産者の方と協力し、給食でも食品ロス削減などのSDGsに取り組んでいます。



生産者の田端夫妻



小松菜の緑色もとてもきれいでした。豆パンとの相性もばっちりです！



～6/20実施！今年の石川県献立は宝達志水町献立でした～



オムライス
ほっぴーさんスープ
ぶどうゼリー
牛乳

宝達志水町の名物であるオムライスを作りました。ケチャップライスの具には宝達志水町の特産品「チンゲンサイ」もはっています。ケチャップライスの具をバターライスに混ぜ込んで作りました。全体に味がいきわたるように調理員さんが一生懸命ごはんを混ぜ合わせていました。



暑さに負けずに混ぜていくよ～