

7月 給食だより

令和6年度 田鶴浜学校 給食センター

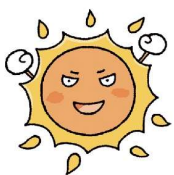
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



今月の給食目標 **暑さに負けない食事をしよう**

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動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。



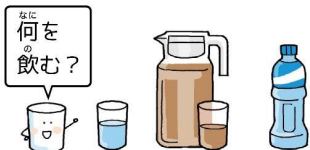
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に **暑さに慣れよう**

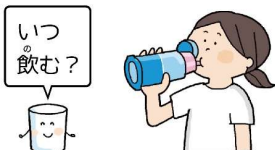
同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、だんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



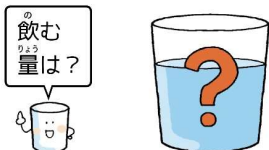
熱中症を予防する **水分補給のポイント**



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、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。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



暑さに負けない **夏休みの過ごし方**

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気を付けよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

クックパッドに過去の給食レシピを掲載しています。夏休みの時間を使って、ぜひお家で調理してみよう!!



給食レシピ紹介

~小菊かぼちゃのミートソース焼き~ (7月2日の給食より)

材料 (4人分)

- ・小菊かぼちゃ 95 g
- ・玉ねぎ 55 g
- ・マカロニ(乾燥) 25 g
- ・豚ひき肉 40 g
- ・牛ひき肉 40 g
- ・バター(有塩) 4 g
- ・おろしにんにく 0.8 g
- ・赤ワイン 4 g
- ・トマトソース 30 g
- ・中濃ソース 5 g
- ・ウスターソース 3.5 g
- ・砂糖 小さじ 1/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 小さじ 1/2
- ・水 140 g
- ・ピザ用チーズ 25 g

- ① 小菊かぼちゃは5mmのいちよう切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② マカロニは表示時間を参考に茹でておく。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れて溶けてきたら、にんにく、ひき肉の順に炒める。
- ④ ③に赤ワインをふり入れ、①を加えてさらに炒める。
- ⑤ Aを加えて煮る。味が全体とよくからんだら、茹でておいた②を加える。
- ⑥ ⑤に小麦粉をふり入れ、水でとろみを調整する。
- ⑦ 耐熱容器に⑥を入れ、上からピザ用チーズをふる。予熱したオーブンで200℃、10~12分程度焼く。

小菊かぼちゃは、今が旬の能登の伝統野菜です。ぜひ地元で採れた野菜を使って調理をしてみましょう!!

