



7月スクールランチ

令和5年7月

野々市市中学校給食センター

いよいよ本格的に夏が始まります。暑くなると食欲も衰えがちですが、3食しっかり食事食べて栄養をとる、夜更かしせず体をよく休めるなど健康に気を付けて生活しましょう。また、こまめな水分補給を心がけましょう。



熱中症予防！ 水分補給のポイント



ポイント1

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もうすでに体は水分不足の状態です。1日を通して定期的に水分補給しましょう。



ポイント2 少しずつこまめに飲む

1度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。



ポイント3 冷やしすぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5~15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

ポイント4

食べ物(食事)からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ご飯や汁物にも水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう。



ポイント5

飲み物の種類に気を付ける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また、とりすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。普段は水かお茶、たくさん汗をかいたときはイオン飲料も必要ですが、糖分、塩分のとりすぎに注意する必要があります。



給食 メニュー♪

材料 (4人分)

豚肉	60g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
えのきたけ	1/3袋
小松菜	2株
かつお節	10g
みそ	大きじ2

【白玉豆腐】

白玉粉	大きじ4
絹ごし豆腐	1/8丁
塩	少々

作り方

- ①玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは1/2カット、小松菜は下ゆでしてカットする。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③【白玉豆腐】の材料をよくこねて、耳たぶくらいの固さにし、小さなおだんごをつくる。
- ④②に豚肉、玉ねぎ、にんじん、えのきたけを順に加え、煮る。
- ⑤④にだんごをいれ、だんごが浮き上がるまで煮る。
- ⑥小松菜を加え、味をととのえる。



ひとまとまりになるように生地をよくこねてから、小さなおだんごを作ります



だんごに火が通ると、しずんでいただんごが、上にうかんできます

白玉豆腐のみそ汁

