



7月スクールランチ

令和6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食しっかり食事を食べて栄養をとる、夜更かしせず体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

熱中症に注意!!

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。



熱中症予防のために
気をつけたらよいこと



「水分」をこまめにとろう。

「のどが渴いた」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。牛乳を飲むのもおすすめです。



「塩分」をほどよくとろう。

ご飯や汁物、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ましょう。



暑さに負けない「体」をつくらう。

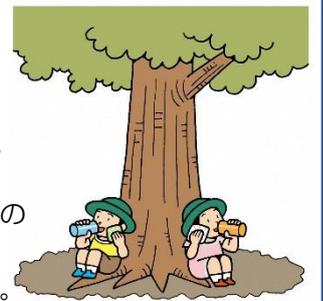
日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。



適度に涼しい場所で

「休憩」をしよう。

涼しい服装や日傘や帽子の利用を心がけ、クールダウンしましょう。



「きゅうりのピリ辛」
~すっぱからい味がくせになる?!~

作り方

- ① 乱切りにしたきゅうりに塩をする。
- ② みじん切りにんにく、生姜と調味液で漬けダレを作る。
(耐熱ボールに材料を入れてラップをかけて電子レンジで30秒くらい加熱する)
- ③ ②で①を漬ける。



材料

きゅうり 2本
塩 適量
にんにく 少々
生姜 少々
しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
ゴマ油 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

夏野菜のきゅうりは、水分がとて多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。