



給食だより 8月

暑い日が続きますね。人間の体の60~70パーセントは水分で満たされており、水分不足は体に悪影響を及ぼします。正しい効果的な水分補給法を知り、夏を元気に過ごしましょう。



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことを言います。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重の減少などです。暑い夏を元気に乗りきるためにも、しっかりと夏ばての対策を行いましょう。



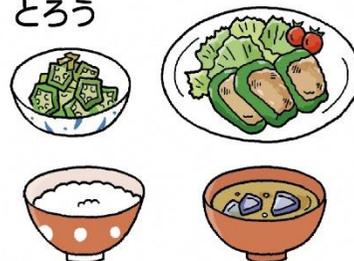
夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



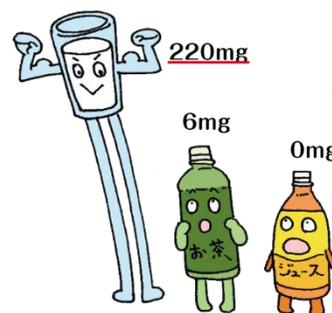
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

カルシウム貯金、夏休みも続けてね!

小学生から中学生のみなさんは、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。

特に給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

飲み物のカルシウム量を調べてみると・・・



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしょう。

カルシウムの多い食べ物を活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

～給食献立より～

《材料(4人分)》

- ごはん……………4人分
- 厚揚げ……………200g
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 豚小間切れ……………100g
- 料理酒……………小さじ1
- しょうが……………1かけ

- 干しいたけ……………5g
- にんじん……………30g
- たまねぎ……………中1/4個
- 白菜……………1~2枚
- たけのこ……………60g
- チンゲン菜……………50g
- サラダ油……………適宜

- オイスターソース…小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 中華だし(顆粒)……小さじ1
- 片栗粉……………適宜
- ごま油……………小さじ1/2

《作り方》

- 厚揚げは油抜きし、2~3cm角に切る。調味料Aで下煮しておく。豚肉には酒をふっておく。
- 干しいたけは水で戻して、1cm角の角切りにする。にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄く切る。白菜とチンゲン菜は1~2cm幅に切る。たけのこはよく洗って短冊切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- 鍋に油をしき、豚肉、しょうがを加え炒める。
- 肉に火が通ったら、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、白菜・チンゲン菜を順次炒める。
- 調味料B、①の厚揚げを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を最後に加える。
- ご飯の上に盛り付ける。

厚揚げの中華丼

