



給食だより 7月

みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐですね。暑くなるとジュースやアイスクリームなどの冷たいものがほしくなりますが、摂り過ぎると胃に負担がかかり、食事をしっかり摂れなくなります。暑さに負けない体をつくるためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。



暑い夏をのりきろう！ ～おさえておきたい6ヶ条～

<p>① こまめに水分を取りましょう</p> <p>夏は、たくさん汗をかきま す。最初にたくさん飲むの ではなく、少しずつ水分を とりましょう。</p> 	<p>② 体の冷やし過ぎに注意しましょう</p> <p>暑い時期が続くと、冷たい物 を食べたり、飲んだりしてし まいます。飲みすぎ、食べ すぎは、お腹をこわしやすい ので、注意しましょう。</p> 	<p>③ 3食しっかり食べましょう</p> <p>夏場は食欲が低下してしまう ことがあります。3食 (朝・昼・夕)しっかり食 べて、1日元気に過ごし ましょう。</p> 
<p>④ 飲み物の種類を選びましょう</p> <p>甘いジュースばかり飲ま ず、水やお茶、牛乳を飲む ようにしましょう。スポー ツ飲料もうまく使い分けま しょう。</p> 	<p>⑤ 出かける時は、水筒を持っていきましょう</p> <p>外でも常に水分補給ができる ように、水筒を持って行きま しょう。おすすめは お茶です。</p> 	<p>⑥ 夏野菜を食べましょう</p> <p>夏野菜には、水分やミネラ ルなど、たくさんの必要な 栄養素が入っています。</p> 

☆夏休みのおやつとり方を考えよう☆

おやつは1日3回の食事では不足しがちな栄養素を補う意味があります。市販のスナック菓子などでは、油・砂糖・塩分のとりすぎになり、夏バテにもつながります。



どんなものを食べたらいいのかな？

すいかやトマト、ゆでたとうもろこしなど季節の野菜や果物がおすすめです。牛乳もぜひ飲んでくださいね。



7月7日は七夕(たなばた)です。

七夕の由来は、いくつかありますが、その内の1つ、「棚機津女(たなばたつめ)」を紹介します。棚機津女と言われる女性が、機(はた)で織った布を神におさめ、病気や災厄が起こらないように願ったという話がありました。

本来「七夕(ひちせき)」と呼ぶ言葉が「七夕(たなばた)」と呼ぶようになったのは、その「棚機津女(たなばたつめ)」が元になっていると言われています。この名前の由来と中国から伝わった古い伝説の2つが合わさって、現在の「七夕」があると言われています。



給食でも、七夕メニューが登場します。

☆ばらさし ☆星のコロッケ ☆七夕汁 ☆七夕デザート



☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ナトリウム~



ナトリウムは生命の維持に必要な栄養素です。体内の水分量を保ちながら、血液の量の調節もしてくれます。また、筋肉のはたらきや神経の伝達を正常に保つ役割もあります。

ナトリウムは食事から食塩として摂取されることが多く、基本的には排泄されますが、摂りすぎの状態が続くと体に蓄積し、血圧が高くなるなど、生活習慣病につながりやすいので、日頃から薄味を心がけることが大切です。

食事から十分摂取できるナトリウムは、不足することはほとんどありませんが、大量に汗をかいたりした時は、体外に出てしまい、食欲がなくなったり、だるくなったりの症状につながる場合があります。ふだんは不足の心配のないナトリウムですが、熱中症の予防のためには、スポーツ飲料などを利用して、ナトリウムも補いましょう。



～給食献立より～ 鶏肉の野菜あんからめ

《材料(4人分)》

- 鶏もも肉……200g
- しょうゆ……小さじ2
- 酒……小さじ1
- 生姜汁……小さじ1
- でんぷん……大さじ2
- 揚げ油……適宜
- 赤ピーマン……1/2個
- ピーマン……1/2個
- 玉葱……1/2個
- 油……小さじ1

- 中華スープ……小さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- さとう……小さじ2
- 酒……小さじ1
- 水……適量
- でんぷん……適量

《作り方》

- たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンは小さめの角切りにする。
- 鶏肉は2cm角くらいに切り、しょうゆ、酒、しょうが汁を合わせて漬け込む。
- ②の汁気を切り、でんぷんをまぶして揚げ油でかりっと揚げる。
- フライパンに油をしき、玉ねぎをゆっくり炒め、透き通ってきたら、中華スープを入れ、ピーマン、赤ピーマンも炒める。調味料(A)と水少々を加え、煮立ったら味をみて、水どきでんぷんでとろみをつける。
- ④の中に③を入れ、からめてできあがり。