



給食室

気候の不順が続きますが、梅雨が明けると、気温の高い夏がやってきます。その暑い夏を元気に過ごすために、熱中症予防の4つのポイントを紹介しします。暑さに負けない身体作り

- ①喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。子ども達は大人よりも新陳代謝が活発なため、汗や尿で体内の水分が失われやすいのです。
- ②水分補給は常温の飲み物を心掛けましょう。冷たい飲み物の摂り過ぎは冷えの原因になります。
- ③ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意。砂糖や甘味料を多く含む飲料は、血糖値が上がり食欲低下につながります。
- ④睡眠不足、栄養不足に注意。規則正しい生活を心掛けることも大切です。また、食事の水やお茶の飲みすぎは食事を十分に食べられなくなる恐れがあります。よく噛んで、適度に水分を摂りながら食事をしましょう。

今月の 二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月6日頃

梅雨明けで気温が急に上がって、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

大暑 (たいしょ) 7月22日頃

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩

《毎月19日は食育の日です》

水分の多い食材を活用しよう

夏は水分の多い食材を上手に取り入れ、食事からも水分を摂りましょう。

トマト

体にたまった熱を冷まします。また、夏の紫外線による肌の酸化を回復してくれます。



オクラ

ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を助けてくれます。疲労回復の効果があります。



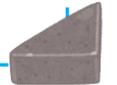
スイカ

体のむくみやだるさ、食欲不振を改善してくれ、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。

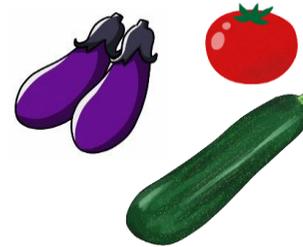


こんにゃく

摂りすぎた塩分を排出してくれる役割があります。食物繊維が豊富で、便秘に効果があります。



夏野菜カレー



《4人分》

・豚こま肉	100g
・玉ねぎ(中)	1個
・人参	1/2本
・トマト(中)	1個
・なす	1本
・ズッキーニ	1/2本
・油(炒め用)	適量
・カレールー	2ヶ
・水	500cc

《作り方》

- ①野菜をカットします。玉ねぎは薄めのスライス、人参・なす・ズッキーニはいちよう切り、トマトは1~2cmダイスカットにします。
- ②鍋に油を引き、玉ねぎを入れしっかりと炒めます。次に豚肉、人参を入れ炒めます。
- ③②になすとズッキーニを入れて軽く表面を炒めたら水とトマトを加えて5分ほど煮込みます。
- ④野菜が柔らかくなれば一度火を止め、カレールーを加えて溶かし、一煮立ちさせたら完成です。