



《毎月19日は食育の日です》



熱中症を予防しよう



暑さで注意が必要なのが熱中症です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行いましょう。子どもは大人よりたくさん汗をかくように見えるため、常に塩分補給が必要だと思われがちですが、通常の生活や活動では、体内から大量の塩分が失われることは少ないといわれています。ただし、長時間にわたりたくさん汗をかく場合には、塩分補給も必要です。水分・塩分補給というと、イオン飲料やスポーツドリンクが思い浮かびます。熱中症予防には有効的ですが、糖分を多く含んでいるので満腹感に繋がりが、食事が進まなくなることがありますので飲み過ぎには注意しましょう。

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。

- 梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい活動しています。
- 夏は強い紫外線から体を守るためにビタミンAやビタミンCがたくさん必要になります。これらが豊富に含まれている食材は、ウナギ、レバー、人参、ピーマン、キウイ、ブロッコリーなどです。ビタミンCは体内で生成されないため、毎日の食事やおやつから継続的に摂りましょう。

今月の 二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急上がり、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23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、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

