



給食だより

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていませんか。もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。夏バテせず元気いっぱい楽しい毎日を過ごすために、以下のポイントを参考に規則正しい生活を送りましょう。

夏を元気に過ごすには

① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★暑くて食欲がないからと、食事を抜いたり、偏ったものばかり食べていると、体調を崩してしまいます。3食バランスよく食べましょう。

② 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅く食べることは控えましょう。

③ 冷たい物・甘い物のとり過ぎに気をつける



★飲み過ぎ・食べ過ぎはおなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

④ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。栄養価が高く美味しい旬の食材を、積極的に取り入れましょう。



⑤ 熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がける

★水や麦茶をこまめに飲みましょう。また、ジュースなどの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

水分補給のポイント

喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯の水を！



★起床時、入浴の前後、就寝前にも

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



注意していますか？

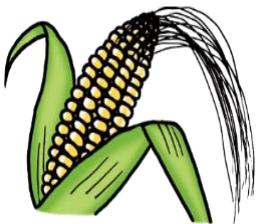
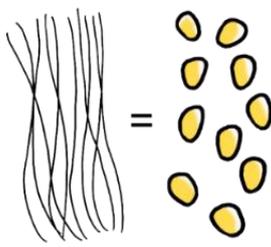
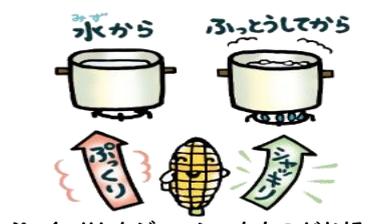
体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「尿」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきり出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりするとおなかをこわし、軟らかく嫌なにおいの便が出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、尿の色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



旬の野菜にふれましょう とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとても役立ちます。学校では7月10日（月）に地元の農家（那珂市）の方が、ひたちなかの小中学生のために栽培をしてくださった【白いおおも】という品種を使用予定です。甘味が強く大きく真っ白なのが特徴です。生産者が限られているため希少で、一般的なスーパーにはあまり出回っていないそうです。

<p>実がなるのは雌花</p> <p>とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。</p> 	<p>ひげはめしべ</p>  <p>先の毛は【めしべ】です。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。</p>	<p>ひげの数と実の数は同じ</p> <p>ひげは【めしべ】であるため、ひげの本数と実の数は同じです。</p> 	<p>ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから</p>  <p>ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものがお好みならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがります。</p>
---	---	--	--

7月の給食について

- ★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。
夏野菜のカレー、ゴーヤーチャンプルー、枝豆サラダ、パンプキントースト、ゆでとうもろこし
※とうもろこしはひたちなか市または那珂市で生産されたものを提供します。
- ★給食を通して世界の料理を味わえるように、昨年開催されたサッカーw杯開催国「カタール」にちなんだ料理を取り入れました。
ひよこ豆とごまのフライ、レンティルスープ（レンズ豆のスープ）
- ★七夕にちなんだ料理を取り入れています。
星型メンチカツ、天の川スープ、七夕ゼリー
※星のかたちをした食材をたくさん使った献立にしました。いくつかの星がみなさんに届くでしょうか。



作ってみませんか～今月の献立から～「鶏肉と野菜のねぎ塩だれかけ」7/13(木)

材料 <4人分>

- ・鶏ささみ 50～60g
(または、鶏むね肉)
 - ・キャベツ 大1枚(80g)
 - ・きゅうり 1/2本(40g)
 - ・にんじん 1/6本(20g)
 - ・もやし 1/2袋(80g)
- 塩だれ

 - ・にんにく 2g
 - ・長ねぎ 5g
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・水 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

作り方

- ① 鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りに切る。
- ③ 鍋でごま油を熱し、みじん切りにしたにんにく、長ねぎを加熱し、水と調味料を混ぜ冷ましておく。
- ④ ②で切った野菜ともやしを食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。
(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程度加熱する。)
- ⑤ 鶏ささみ、野菜を③のタレであえる。

香味野菜のねぎやにんにくを使用することで、風味を生かして少ない塩分でもおいしく感じられます。

