



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。

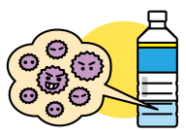
水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁を意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

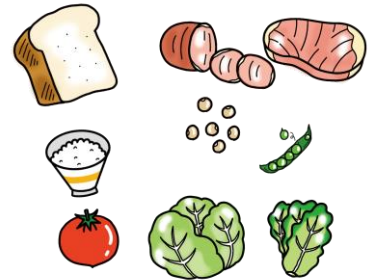
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



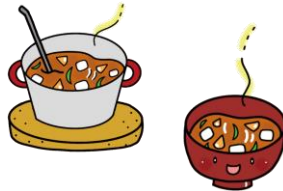
パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



7月の給食について

- ★旬の夏野菜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、チンジャオロースー、タコライス、中華とうがんスープ、枝豆サラダ、パンキントースト、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珂市で生産されたものを提供します。
- ★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、くず切り入りすまし汁

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

作ってみませんか～今月の献立から～「枝豆サラダ」7/4(木)

【材料】(4人分)

- 枝豆(さや付き) 75~80g
(さやを除いた実の部分 40g)
- キャベツ 80g
- きゅうり 60g
- にんじん 20g
- コーン(缶) 40g
- サラダ油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2

A

【作り方】(4人分)

- ① 枝豆はさやごとゆでて(沸騰してから3~5分)実を取り出す。
- 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する。
- ③ ②で切った野菜を食感が残る程度にさっとゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ④ Aの調味料を全て合わせてドレッシングを作り、①、③、汁を切ったコーンを加えてあえる。



夏の日差しをたっぷり浴びて育った、この時期旬の枝豆は、栄養豊富で甘みもあるため、少ない塩分でもおいしく感じられます。枝豆は収穫後、時間が経つと甘味や風味が失われていくため、収穫または購入後すぐに調理することで、甘みや風味が落ちずによりおいしくいただけます。

