

7月給食だより

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みも始まります。休み中は生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。このような時こそ、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととることが大切です。

7月の目標 夏の食生活について知ろう



夏バテしない食生活をしよう！

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために、食生活の面で次のことに気をつけましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



なつやさい た 夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体を作ります。昭和村でも、夏の日差しを浴びた栄養たっぷりの夏野菜がたくさん作られています。地元でとれた新鮮な夏野菜をおいしく食べてもらえるように給食でもいろいろな料理に使っています。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

私たちの体の約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われると体の機能に支障がでます。体の小さい子どもは特に注意が必要です。

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

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。



のどが渴いた
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



今月の給食のおすすめレシピ

豚肉のスタミナ炒め (7/12)

材料 (4人分)

	豚もも 小間	200 g
	油	1.5 g
A	・おろしにんにく	2.5 g
	・おろししょうが	2.5 g
	・たまねぎ(3mm)	150 g
	・にんじん(短冊)	50 g
	・ぶなしめじ(2~3 cm)	40 g
	・料理酒	8 g
B	・鳥がらだし	1.5 g
	・三温糖	4 g
	・こいくちしょうゆ	20 g
	・本みりん	7.5 g
	・トウバンジャン	1.8 g
	・テンメンジャン	1.5 g
	・にら(2~3 cm)	25 g

★下準備

- ① AとBはそれぞれまぜておく。
- ② 野菜やきのこは()の切り方にきっておく。

作り方

- ① 鍋に油を入れ、Aをいれて火をつける。
- ② ①に豚肉を入れて色が変わったら、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじを入れて少ししんなりするまで炒める。
- ③ Bの調味料を入れ、味をととのえる。
- ④ にらを入れて出来上がり。

