

給食だより

7月



夏の食事について考えよう!

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。7月中は学校がありますので、夏バテせずに元気に過ごすには、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こころがけましょう。

夏の食事のポイント

1.早寝・早起き・朝ごはん!

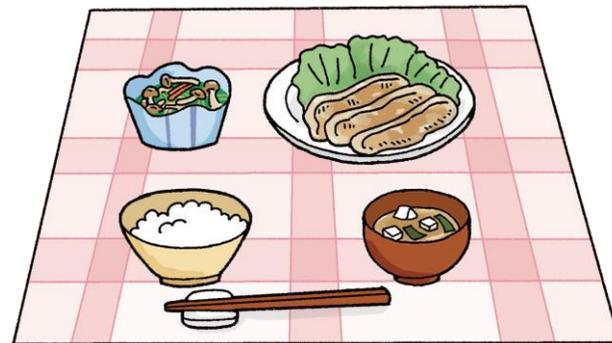


朝ごはんは1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで1日の生活リズムが整います。生活リズムが整うと、心身が安定し、毎日元気に活動できるようになります。朝ごはんをしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。



2.バランスよく食べましょう!

暑くて食欲がないからと、麺類だけといったあっさりとした食事はばかり続けていると、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養が不足し、夏バテしてしまいます。主食、主菜、たっぷりの副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



3.夏野菜を取り入れましょう!



夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なすやきゅうりなどがあります。

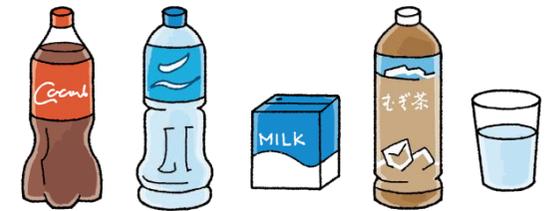
4.水分補給はこまめにしましょう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

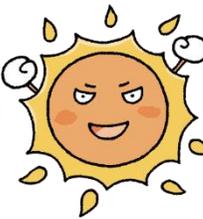
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

米粉のオレンジケーキ (10個分)

好評だった給食レシピです。

米粉	230g
ベーキングパウダー	10g
卵	2個
砂糖	90g
バター	80g
牛乳	80cc
にんじん	50g
オレンジジュース	1/2カップ
マールドジャム	25g
オレンジピール	25g
ケーキカップ	10個

- ① 米粉とベーキングパウダーは合わせておく
- ② 卵をよく溶き、砂糖を加えてよく溶かす
- ③ ②に牛乳、オレンジジュース、すりおろした人参、ジャムを加えて混ぜる
- ④ ①の粉を加え、さっくりと混ぜる
- ⑤ 溶かしバター、オレンジピールを加える
- ⑥ ケーキカップもしくは天板に⑤の生地を流し入れる
- ⑦ オープン180℃、12分程度焼く