

給食だより

武里 中学校
令和4年7月

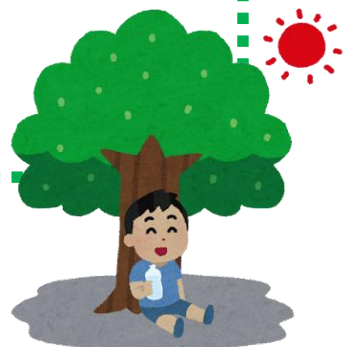
毎日蒸し暑い日が続きます。この時期は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。もうすぐ夏休みですが、学校の無い休み中は、気をつけないと早寝・早起き・朝ごはんの健康的な生活リズムがくずれがちです。夏休みを元気に過ごすためにも、毎日の食事を規則正しくしっかりと摂りましょう。

今月の給食目標
夏の食生活について考えよう

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めています。2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



2学期の給食開始は
9月1日から
始まります



夏を元気に過ごすには

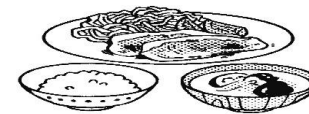


こまめな水分補給



のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

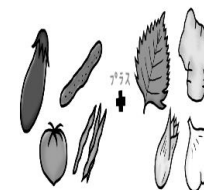


暑い夏を乗り切るぞ! 夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜+香味野菜を活用!

夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

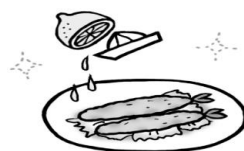


夏野菜+肉や卵でめん類を具たくさんに!

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスがかたよってしまいます。卵やハム、ツナ、きゅうりやトマトなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具たくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。



レモンの酸味を利用!



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり!



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りで大変身します! にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。