

給食だより

2022
7月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

7月の栄養目標 暑さに負けない体をつくる食事をとろう



水分補給はのどがかわく前に

わたしたちの体の約60%は水分からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は人体の健康にとって欠かせないもので、体重の1~2%が失われると体に異常が出ます。さらに減ると中~高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

のどがかわいたと感じるときにはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分を補給することが大切です。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。普段は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

夏野菜で栄養+水分補給

夏が旬の野菜は水分が多く含まれているものがたくさんあります。野菜からも水分をとり、夏を元気に過ごしましょう。

トマト



ビタミン・ミネラルを多く含んでおり、栄養豊富です。トマトの赤色は「リコピン」という栄養素で、免疫力をつける効果があります。

オクラ



オクラのねばねば成分が胃腸の粘膜にうるおいを与えて消化を助けます。ビタミン・ミネラルを多く含むので疲労回復にも効果があります。



献立紹介 ガパオライスの具

〈材料 4人分〉

〈作り方〉

鶏ひき肉 180g
にんにく 一かけ
しょうが 一かけ
玉ねぎ 100g
にんじん 30g
たけのこ水煮 30g
ピーマン 30g
赤ピーマン 20g

サラダ油 適量
しょうゆ 小さじ2
オイスターソース 小さじ2
みりん 小さじ3弱
砂糖 小さじ1強
ナンプラー 小さじ1
片栗粉 小さじ2
水 適量
バジル(乾燥) 適量

- ① にんにく、しょうが、にんじんをみじん切り、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマンを1cmの角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを加え軽く炒める。
- ③ 鶏ひき肉を加え炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤ピーマンを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ バジルをかけて完成。

A

ごはんの上に
ガパオライスの具をのせて
食べましょう!

