

# 給食だより

2023

# 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しよう

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気にすごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をきちんと食べることが重要です。



## 水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水でできています。この水分が必要以上に減ると、脱水症や熱中症になってしまいます。のどがかわいたと感じた時は、すでに脱水症状が始まっています。のどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとりましょう。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



## 熱中症を防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動により、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分補給し、気分の悪いときは、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分補給



食事をきちんととる



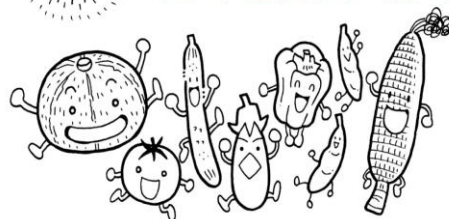
睡眠



夏の光をたくさん浴びた夏野菜は、みずみずしく栄養をたっぷり含んでいます。夏野菜は、汗で不足しがちな水分を補給したり、体にこもった熱をクールダウンしたりする効果が期待できます。

### 夏野菜を

### たくさん食べよう



### ピーマン

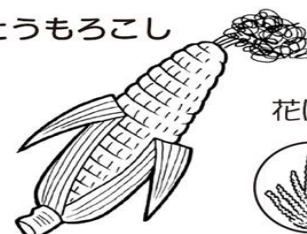


花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

### とうもろこし



花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

### きゅうり



花は？



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

## 献立紹介 チリコンカン

〈材料 4人分〉

豚ひき肉	120g
大豆(ゆで)	140g
ベーコン	20g
たまねぎ	120g
にんじん	20g
にんにく	1.6g
トマト缶(ダイス)	120g
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ3弱
こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①野菜はみじん切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②ひき肉とベーコンをいためる。
- ③色が変わったら野菜を入れ、さらにいためる。
- ④大豆・トマト缶・調味料を入れ、適度に汁気がとんだらパセリを入れる。

※パセリ 適宜