

給食だより

2023
7月

三島市立錦田小学校

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



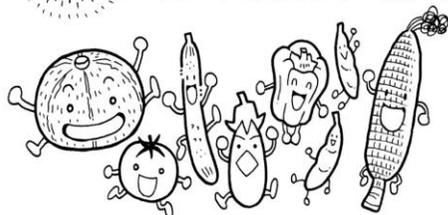
睡眠



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

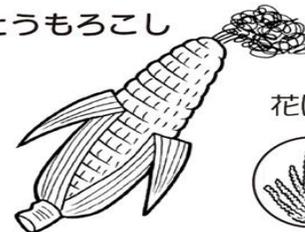


花は？



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。