

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



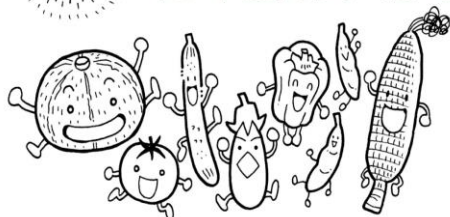
睡眠



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

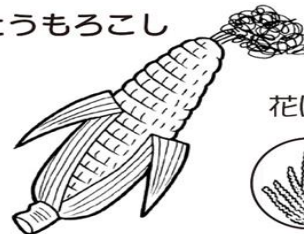


花は？



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。