

# 給食だより

2024

# 7月

三島市教育研究会  
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とろう」


だんだんと日差しが強くなり、気温や温度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？




普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

## 夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いという特徴があります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



## 献立紹介 夏野菜カレー

〈材料 4人分〉

炒め油	適宜
古根	1かけ
にんにく	1かけ
豚肉	60g
水	260cc
塩・こしょう	少々
たまねぎ	100g
にんじん	30g
じゃがいも	100g
かぼちゃ	30g
なす	50g
トマト	35g
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
カレールウ	40g
粉チーズ	12g
グリーンピース	20g

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、古根、にんにくはみじん切りにして炒める。
- ② その他の食材を一口大に切る。
- ③ 豚肉、たまねぎ、にんじんを加える。
- ④ 塩・こしょうをして水を加えて煮込む。
- ⑤ じゃがいもを加え、一煮立ちしたら、かぼちゃ、なす、トマトを加える。
- ⑥ 調味料を入れ、弱火で煮込む。
- ⑦ 下ゆでしたグリーンピースをまぶす。

