

# 給食だより

2024

# 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

## 夏の水分不足に注意しよう！

暑い夏を元気にすごすには、栄養・運動・休養をバランスよくすることが大切です。暑くても運動をすることによりともなう適度な疲労は、寝苦しい夏に、気持ちよい睡眠（脳もぐっすり）をもたらしてくれます。

夏場は、体から汗としてたくさんの水分が失われるため、少しずつこまめな水分補給が必要です。暑さ対策を十分にして水分の補給しながら運動するようにしましょう。

### 運動するときのやくそく

#### 1 毎日、時間をきめて続けよう



#### 2 無理をしない



### 汗をかいたら意識して水分補給を！

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また、糖分が多いものは肥満の原因にも……。おすすめは『水』や『麦茶』などです。



### コップ1杯(150cc)のエネルギーのめやす

 水 0キロカロリー	 お茶類 0~7キロカロリー	 イオン飲料 25~40キロカロリー	 ジュース、コーヒーなど 50~70キロカロリー
---	---	---	---

※ 牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補うことができます。ですが、飲みすぎは禁物。1日1~2杯までにしましょう。

### 献立紹介 魚の夏野菜添え

〈材料 4人分〉

たらの切り身 小60g×4枚  
塩 小さじ1/2弱  
こしょう 適宜  
小麦粉 大さじ1  
片栗粉 大さじ4  
揚げ油 適宜

ダイストマト(缶詰) 80g  
トマトピューレ 大さじ1  
トマトケチャップ 大さじ1  
塩 小さじ1/6  
こしょう 適宜

〈作り方〉

- ① たらをそぎ切りし、下味をつけて揚げる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りしたんにんにく、たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ ズッキーニ、なす、ピーマンは一口大に切る。
- ④ ②へズッキーニとなすを加えて炒め、しんなりしたらダイストマトと調味料で煮込む。
- ⑤ 味を調べ、ゆでたピーマンを散らす。
- ⑥ 揚げ魚に、⑤を添えて盛り付ける。

オリーブ油 小さじ2  
にんにく ひとかけ  
たまねぎ 小1/2個(50g)  
ズッキーニ 1/2本(100g)  
なす 中1本(80g)  
ピーマン 小1個(20g)