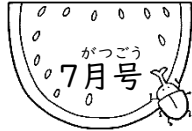


きゅうしよく

給食だより



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので、熱中症や夏バテに気をつけましょう。大人に比べて子どもは脱水になりやすいと言われています。熱中症予防のために、適切な水分補給を行うことが大切です。

水分補給のポイント

何を飲んだらいい？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用し、汗と一緒に出てしまった塩分やミネラルを補給しましょう。



いつ飲んだらいい？

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大切です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にもしっかりと水分をとりましょう。



どのくらい飲んだらいい？

運動をする30分前は、250～500 ml の水分をとり、運動中は200～250 ml を1時間に2～4回飲むことが勧められています。



飲みすぎに注意！

清涼飲料水などの甘い飲み物には、砂糖がたくさん入っています。冷たいと甘みを感じにくくなるので、気づかないうちに砂糖をたくさんとりすぎてしまいます。普段は、水や麦茶で水分補給をするようにしましょう。

【おしらせ】

1学期の給食は、小学校7月16日(火)、中学校7月18日(木)までです。
2学期の給食は、小学校8月29日(木)、中学校8月27日(火)から始まります。

7月7日は七夕



七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には短冊に願い事を書いたり、そうめんを食べる風習があります。給食では、7月5日(金)にそうめんを天の川にゆばを短冊にみたてた「七夕すまし汁」が出ます。お楽しみに。

7月の献立より

「夏野菜」

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏が旬の野菜は、水分やビタミン、カリウムをたくさん含んでいるので、暑い時期に体を冷やしてくれます。給食では、夏野菜を使った献立がたくさん登場します。

3日(水)「ガパオライス」

ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めて作った具をごはんにかけて食べるタイ料理のことで、緑と赤のピーマンが入っています。



4日(木)

「ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ」
夏が旬で栄養価が高いモロヘイヤを使ったかき揚げです。

12日(金)

「かぼちゃとトマトの夏カレー」
かぼちゃやトマト、なすなどの夏野菜をたくさん使ったカレーです。夏に登場する人気のカレーです。



これ以外にも夏野菜を使った献立は、まだまだ登場します。探してみてください。

新メニュー!! 「米粉の豆乳スープ」

牛乳を使わずに「豆乳」で作ったクリームスープです。

【材料】(4人分)

ベーコン	40g	豆乳	80g
玉ねぎ(短冊)	200g	鶏ガラスープ	12g
にんじん(角切り)	60g	塩	小さじ1/3
じゃがいも(角切り)	120g	こしょう	少々
マッシュルーム(薄切り)	20g	米粉	小さじ4
油	適量	湯	1カップ

9日

【作り方】

- 油をひき、ベーコンを炒める
- 玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルームを炒め、塩・こしょうをする
- 湯を入れて、沸騰したら鶏ガラスープを入れて材料がやわらかくなるまで煮たら、水溶性米粉を入れて5分ほど煮る
- 豆乳を入れる

