

令和4年



給食だより



赤磐市立東学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。梅雨があけると、本格的な夏が到来します。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。そこで、今月は暑い夏を元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

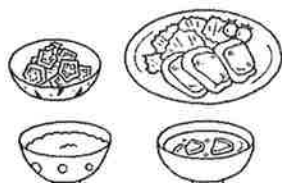


夏の食生活 & 水分補給のポイント

夏の食生活、こんなところに気をつけて



朝ごはんをしっかり食べよう！



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。主食だけでなく、おかずも食べましょう。汁物や野菜料理など、水分の多い料理を組み合わせると、熱中症予防に効果的。

こまめに水分補給をしよう！



ポイントは「のどがかわく前」に少しずつとるです。水や麦茶などで補給しましょう。また運動時や汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液も活用しましょう。

夏野菜を食べよう！



強い日差しの中で育つ夏野菜は、ビタミンやミネラル、水分が豊富で、疲労回復にぴったりです。夏に不足しがちな栄養素を夏野菜で補いましょう。

食べた食事はひかえよう！



あっさりした食事はばかりでは疲れがとれにくい。主食+主菜+副菜をそろえて栄養バランスを整えましょう。めん類は具を多くしたり、おかずを加えたりしましょう。

ビタミンB群をとろう！



炭水化物やたんぱく質などを体で利用するときに欠かせないビタミンB群は、夏バテ予防に大切な栄養素。豚肉や赤身の魚、大豆、レバー、うなぎなどに多く含まれます。

冷たいものはほどほどに！



暑くなると冷たいものが欲しくなりますね。でも、食べすぎにはご用心。胃腸に負担をかけます。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくす原因になります。

水分補給、こんなところに気をつけて

のどがかわいてからではおそい！



のどがかわいたと感じた時には、すでに水分が不足している可能性が高く、のどのかわきは「脱水」の証拠ともいえます。そのため、こまめに水分補給をすることが大切です。意識して水分補給しましょう。

何を飲めばいいの？

日常的な水分補給

水・お茶(麦茶)



運動時や汗をたくさんかいた時の水分補給

スポーツドリンク
経口補水液

5~15℃がおすすめ！



飲みすぎに注意する飲み物

◆カフェイン

カフェインには利尿作用があるため、コーヒーや緑茶を大量に飲むと、水分補給よりも利尿作用の方が上回り、水分補給に適しません。もちろん、適量であれば問題ありません。

◆甘い清涼飲料水

甘い清涼飲料水を飲みすぎると、必要以上にエネルギーをとったり、満腹感を与えて食欲低下を招き、夏バテのリスクを高めます。コップに注ぎ、適量を飲みましょう。

今月の献立から ~ ゴーヤチャンフルー ~

<材料>		<作り方>	
豚肉・・・80g	しいたけ・・・1/2個	①とうふは適当な大きさにちぎる。豚肉は小さく切る。	
ゴーヤ・・・1本	もめん豆腐・・・1丁	②ゴーヤは横半分に切り、中の種とワタをとる。5mm幅に切り塩もみをして、熱湯でゆでてザルにあげる。	
しょうが・・・少々	こまつな・・・1株	③にんじんは短冊切り、たまねぎはうす切り、たけのこは細切りにする。もやしは洗っておく。	
にんじん・・・1/5本	ごま油・・・小さじ1	④フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。	
たまねぎ・・・1/2個	塩・コショウ・・・少々	⑤【④】に野菜を入れて炒める。豚肉、野菜に火が通ったら、豆腐を加えてさらに炒める。	
もやし・・・1/3袋	さとう・・・大さじ1	⑥【A】を入れて炒め、水にといた片栗粉でとろみをつける。	
たけのこ・・・40g	しょうゆ・・・大さじ1	⑦最後にかつおぶしをふり入れ、完成。	
かつおぶし・・・少々	酒・・・小さじ1		
片栗粉・・・小さじ1	オイスターソース・・・小さじ1/2		