

7月給食だより

令和6年7月
小山市立間々田小学校



夏バテしない食生活を!

暑い日が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。しかし、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増加させ、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を**
かかさず食べる。

とくに朝ごはんは大切です。
早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる。**

強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタミン
や、汗で失われるミネラルを
豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない。**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★ **おやつはダラダラ食べない。**

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」です。これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。

暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、とくに気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があります。重症化するとさらに危険です。熱中症予防のために、日ごろから体調をととのえ、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんぬきの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は、水や麦茶で、汗をかいたときには、スポーツドリンクなども利用しましょう。

のどがかわいたと感じる前に、飲みましょう。

コップ1杯程度をこまめに、飲みましょう。

汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

給食ニュース

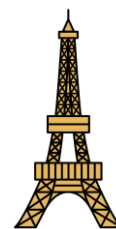


7月26日(日本時間7月27日)に、いよいよフランスのパリでオリンピックが開催されます。

(パラリンピックは、8月28日から開催)。それにともない、世界各国の料理を取り入れた「オリパラ給食」を実施しています。給食を通して、世界の食文化を学び、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとしています。

第3回目の今月は、開催国である「フランス」です。フランスは、柔道団体やハンドボールなどで金メダルを獲得しています。みなさんは、どの競技を応援しますか？

献立は、ソフトフランス、チョコクリーム、牛乳、鶏肉のラタトゥイユがけ、ポトフです。



給食レシピ紹介

7月16日オリパラ給食より

鶏肉の他にも、オムレツや白身魚などにかけても◎
ご飯にもパンにも相性◎

【鶏肉のラタトゥイユがけ】

〈材料〉4人分

- | | |
|----------------------|----------------|
| ・鶏もも肉・・・1枚 | ・赤パプリカ・・・1/3個 |
| ・オリーブ油・・・小さじ1 | ・黄パプリカ・・・1/3個 |
| ・にんにく・・・1/2片 | ・コンソメ・・・小さじ1 |
| ・たまねぎ・・・1/2個 | ・塩・・・小さじ1/2 |
| ・にんじん・・・1/3本 | ・砂糖・・・小さじ1 |
| ・ズッキーニ・・・1/2本 | ・しょうゆ・・・小さじ1/2 |
| ・なす・・・1本 | ・こしょう・・・少々 |
| ・トマト缶詰(ダイスカット)・・・40g | |

〈作り方〉

- ①にんにくはみじん切り、その他の野菜は角切りにする。
- ②鍋またはフライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。
- ③香りが出てきたら、野菜を入れてじっくり炒める。
- ④トマト缶、調味料を加えて煮込む。
(水分が少なく、焦げつきそうなときは、水を加える。)
- ⑤味を調える。
- ⑥別のフライパンで、鶏肉を両面しっかりと焼く。
- ⑦鶏肉を皿に盛りつけ、上から⑤をかけてできあがり。