

給食だより 7 月

粉河学校給食センター



梅雨もあければ、本格的に夏がやってきます。日々、暑くなりますが、規則正しい生活や

こまめに水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行いましょう。

また暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物に偏った食事をとると夏バテを起こして
しまいます。バランスのよい食事をとって、元気に夏を過ごしましょう。

七夕（たなばた）

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



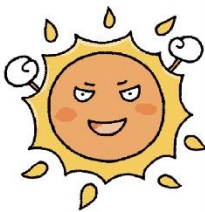
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏の誘惑！



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。

冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

作ってみよう！！

給食おすすめレシピ

なすが苦手な人にも好評です♡

なすの中華あえ（4人分）

- ・ささみ 1/2 本
- ・酒 適量
- ・なす 140g（約1本半）
- ・しょうが小さじ1/2 2.5g
- ・にんにく小さじ1/3 1.2g
- ・みりん 24g
- ・こいくち 24g
- ・酢 10g
- ・酒 4g
- ・上白糖 4g
- ・豆板醤 適量
- ・ごま油 適量

- ① にんにく、しょうがはすりおろす
なすは、半月1cm幅で切って、水にさらす。
- ② ささみは、酒をふって蒸すか、レンジにかけて、ほぐしておく。（給食では量が多いのでほぐしささみを使っています。）
- ③ なすを茹でて（蒸すかレンジでも）、冷ましてしぼる。
- ④ しょうが、にんにくにごま油以外の調味料を加えて、軽く加熱シタレをつくる。
- ⑤ ささみとなすをタレに漬けて、冷蔵庫に冷やす。
- ⑥ 食べる前に、ごま油を加える。

もっとお手軽に！！

ささみをサラダチキンにして、チューブのしょうがやにんにくを使い、ポン酢やめんつゆで味つけを調整してもおいしくできます。