

食育たより 7月

暑い夏がやってきました。気温が高い場所に長時間いたり、運動で汗をかいたりすると、熱中症や夏バテになる危険性が高まります。日頃から早寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さと上手に付き合っていきましょう。

☆夏の食生活のポイント☆

暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。日頃の食生活で意識して過ごせるといいですね。

1日3食しっかりと

1日3回の食事で体に必要な栄養をしっかりととりましょう。



冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて、消化機能が落ちてしまいます。



水分補給を忘れずに

水分はこまめにとることが大切。のどがかわく前に、少しずつ水分補給をしましょう。水分補給として飲むものは水かお茶。ジュースなど、糖分の入った飲み物を水がわりの飲むのはNGです。激しい運動で汗をたくさんかいた時にはスポーツドリンクも良いです。ただし、ふだんの水分補給でスポーツドリンクを飲むのは糖分のとり過ぎになるので注意が必要です。



ビタミンB1をとろう

ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素です。特に夏は不足しがちになるので、積極的にとりましょう。



今月のかかわ印給食ウィーク

- 7日：オリーブ豚のポークビーンズ
- 8日：ひらの香り揚げ
- 9日：のり佃煮
- 10日：いりこめし
- 11日：きゅうりと白うりの酢の物

食育クイズ

きゅうりには、水分がたくさん含まれています。全体の何%が水分でしょうか？

- ①55%
- ②75%
- ③95%



きゅうりには、水分がたくさん含まれています。全体の何%が水分でしょうか？
①55%
②75%
③95%

おすすめレシピ

～元気サラダ～

＜材料（4人分）＞

- きゅうり 1本
- キャベツ 80g
- ハム 30g
- コーン(缶) 30g
- にんじん 1/3本
- 刻みこんぶ 3g
- かつお節 2～3g

- A
- 砂糖 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - サラダ油 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々

＜作り方＞

- ①きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんとハムはたんざく切りにする。コーンは水気を切る。
- ②鍋に湯をわかし、にんじん、キャベツ、こんぶの順に入れてゆでる。ざるにあげて冷まし、よく水気を切る。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④材料をすべて、③のドレッシングで和える。

給食の野菜メニューの中で、一番人気の定番サラダです。小学校1年生の国語で学習するお話「サラダでげんき」から生まれたこのサラダは、昆布とかつお節のうまみたっぷり。おいしく食べて、元気になれそうですね。

