

7月 食育だより

今年も気温がぐんぐん上がり、暑い日が続いています。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。

暑さ対策チェックリスト

暑さに負けない元気な体をつくるポイントをチェックしてみましょう。いくつ実践できているかな？

生活習慣編

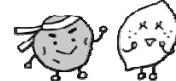
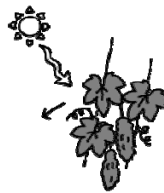
- ☐ のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給している。
- ☐ 3食しっかり食べている（主食・主菜・副菜をそろえて食べている）。
- ☐ 十分な睡眠がとれている。



食事は生活リズムを整えたり、疲労を回復させたりするために重要です。食欲のないときは、梅干しやお酢など酸味を効かせると、食べやすくなります！

環境編

- ☐ 遮光カーテンやすだれ等を利用している。
- ☐ 適切な温度でエアコンを使用している。
- ☐ 通気性のよい衣服を着ている。



飲み物の砂糖の量に気を付けよう！

暑いと、ついごくごく飲んでしまう冷たいジュースやスポーツドリンク。どれくらい砂糖が入っているか知っていますか？冷たいことで甘さを感じにくいので、思った以上に砂糖がたくさん入っています。

普段の水分補給は水かお茶で！

スティックシュガー1本3gとすると・・・

炭酸飲料（500ml）   20本	スポーツドリンク（500ml）   10本	エナジードリンク（350ml）   15本	オレンジジュース（500ml）   14本
---	---	---	---

今月のかかわ印給食ウィーク

- 6日：モロヘイヤのスープ
- 7日：味付のり
- 8日：オリーブ豚の冷しゃぶ
- 9日：じゃこサラダ
- 10日：きゅうりと白うりの酢の物

おすすめレシピ

～モロヘイヤのスープ～

＜材料（作りやすい分量）＞

モロヘイヤ	40g	中華スープ（顆粒）	小さじ1
たまねぎ	1個	チキンコンソメ	小さじ1/2
しめじ	80g	うすくちしょうゆ	少々
にんじん	1/2本	食塩	ふたつまみ
ベーコン	40g		

＜作り方＞

- ①にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切る。モロヘイヤは葉をざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水1リットルと調味料を入れて火にかける。
- ③にんじん、たまねぎ、しめじ、ベーコンを入れて煮る。
- ④モロヘイヤを加えてさっと煮たら出来上がり。

モロヘイヤは、夏が旬で、とても栄養価が高い野菜です。独特のねばりがあり、スープに入れるとややとろみのついたうま味たっぷりのスープが出来上がります。



夏が旬のとうもろこし。1日のどの時間帯に収穫したものが一番甘いでしょうか？

- ①朝
- ②昼
- ③夜

①：正解
とうもろこしは、収穫後、糖度が上がる。収穫後、1日ほど経つと糖度が上がり、美味しくなります。