

# 給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。

夏野菜には、きゅうり・なす・トマト・ピーマンなどのたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのが特徴です。

食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。



## 冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。

しかし、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水や炭酸飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。少し冷やした麦茶や、水などを飲むようにしましょう。また、食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



### 知っていますか？

砂糖は健康的な食生活を送るうえで必要不可欠で、私たちの身体に欠かせない、大切なエネルギー源となります。砂糖を適度に摂取することで記憶力・集中力や学習機能の向上、さらには疲労回復やストレス解消効果も期待できます。過剰摂取に注意して適度に摂りましょう。

### ジュースに含まれる砂糖の量

・ コカ・コーラ	500ml	角砂糖約 17 個分
・ ファンタグレープ	500ml	角砂糖約 15 個分
・ CCレモン	500ml	角砂糖約 15 個分
・ なっちゃんオレンジ	500ml	角砂糖約 13 個分
・ 午後の紅茶 ミルクティー	500ml	角砂糖約 12 個分
・ ポカリスエット	500ml	角砂糖約 9 個分
・ アクエリアス	500ml	角砂糖約 7 個分
・ Qoo りんご	500ml	角砂糖約 4.5 個分

### ☆今月のリクエストメニュー☆

＜給食＞＊カレーライス

＊福神漬

＊切干大根のサラダ

＊ぶどうジュース

＊オレンジ

＜おやつ＞＊牛乳・ピザトースト

♪今月はみかん組さんからのリクエストです♪

### ☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

#### 切干大根のサラダ

##### ●作り方

- 1 切干大根はさっと洗って15分位水に浸してから適当な長さに切りやわらかく茹で冷ます。
- 2 キャベツは食べやすい大きさに切り茹で冷ます。
- 3 きゅうりは千切りにする。
- 4 1・2が冷めたら調味料で和える。

##### ●材料

- ・ 切干大根… 3 g
- ・ きゅうり… 10 g
- ・ キャベツ… 20 g
- ・ ごま油… 1 g
- ・ 酢… 1 g
- ・ 三温糖… 1 g
- ・ しょうゆ… 1. 5 g