

給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

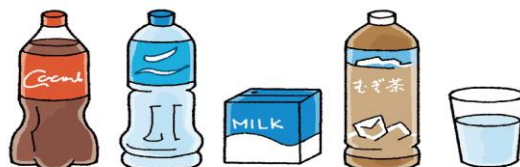


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



～しっかり食べて夏バテ予防！！～

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていませんか？

暑い時こそ、栄養バランス良く食べることが大切です。

麺類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



☆今月のリクエストメニュー☆

- <給食> *さくらごはん・焼きのり
*鶏のから揚げ
*きゅうりの南蛮漬
*みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）
*牛乳
*ゼリー

- <おやつ> *麦茶
*チョコレートサンデー

♪今月はみかん組さんのリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

きゅうりの南蛮漬

●作り方

- 1 きゅうりは小さめの乱切りにし、分量外の塩を軽く振って水気を切っておく。
- 2 ごま油・本みりん・しょうゆを混ぜ合わせたものにきゅうりを漬け込み、味をなじませる。

●材料

- ・きゅうり…40g
- ・ごま油…1g
- ・本みりん…1g
- ・しょうゆ…2g