



しょくいく 食育だより

白馬村学校給食センター

栄養教諭 伊藤

各地で海開き・山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏休みも控えており、楽しみですね。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。長期休みにハマを外し過ぎて生活が乱れ、体調を崩さないように気をつけましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう！

7月の給食目標 【夏バテ・熱中症を予防しよう】



日差しが強く、暑さも本格的になる7月は体に疲れが溜まりやすい時期です。人間の体は、暑いときには汗をかき体温を下げるようにできていますが、汗をかくには「水分」や「ミネラル」が必要です。熱中症予防のためにこまめに水分をとり、塩飴などでミネラルを補給するなど意識しましょう。しかし、それだけではなく、毎回の食事をしっかり食べて栄養補給をすることも大切です。「暑いから冷たい麺だけ」というような偏った食事ばかりしていると体の栄養が足りなくなり、食欲がない・疲れる・ダルい、といった夏バテの原因にもなります。給食では、体を作る赤の食品・体を動かす黄色の食品・体の調子を整える緑の食品が揃い、体に元気ができるメニューを揃えています。しっかり食べて暑さに負けずに過ごしましょう。



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にすぎで、冷たくて甘いものをとりにすぎると、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。また、糖分が多いので虫歯や生活習慣病などの原因にもなるので、「適度」を意識して楽しみたいですね。

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

夏バテを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

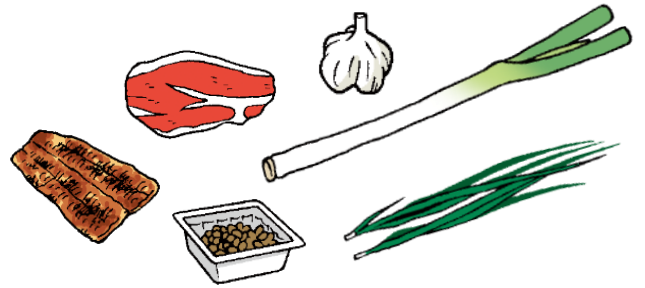
夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

なつ ぶらすあるふあ しょくざい
夏バテ防止に + α ! おすすめの食材

夏バテ予防や疲労回復には、バランスの良い食事が第一。
 豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、
 ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると
 効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵
 料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、
 E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



なつ やさい しゅん
夏野菜が旬です!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、
 ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン
 類や水分が含まれています。また、旬の
 時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に
 食べましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症に

ならないために……

すいぶんほきゆう
こまめに水分補給を



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、天の川の兩岸に離されてしまいました。
 その後1年に1度、七夕に会うことを許され、2人はまじめに
 働くようになった、というお話です。

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、無病息災を願ってそうめんを食べ
 たりします。



おうちで給食

【もずく丼のレシピ】

<材料 (4人分)>

- ・生もずく 160g
- ・豚ひき肉 100g
- ・たまねぎ(みじん切り) 1/2 こ
- ・にんじん(みじん切り) 1/3 本
- ・ピーマン(みじん切り) 2こ
- ・コーン 40g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 適量

- A
- 濃口しょうゆ 大さじ 1.5
 - みりん 大さじ 1
 - 三温糖 小さじ 1
 - 酒 小さじ 1
 - おろししょうが 小さじ 1
 - 片栗粉 小さじ 1/4

<作り方>

- ・もずくは食べやすい長さに切る。
- ・Aの調味料を合わせておく。
- ① 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒め、Aで調味する。
- ③ コーン、もずくを入れ、味がなじむようにひと煮立ちさせる。
(水分が足りなければ水で調整する)
- ④ ご飯の上にかけて出来上がり。