

給食だより 7月号

坂町立給食センター

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわかないな…」そんな人もいるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなるでしょうか。今月は熱中症予防について食事面から考えてみます。

食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとのが乾いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

暑いときこそ『汁物』がおすすめ？！

熱中症予防には水分補給と同時に、塩分補給も必要です。水分+塩分補給におすすめなのが、味噌汁やスープなどの「汁物」。野菜もしっかり摂ることができ、同時に味噌などの塩分も摂ることができます。実は、暑い時期こそおすすめの料理なんです。登校前の朝ごはんにも水分+塩分補給のため、「汁物」を取り入れることをおすすめします。



飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ぶだんは水やカフェインの多い麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う！



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん!
将来への「カルシウム貯金」にも



牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



7月のおすすめ給食レシピ★かぼちゃのそぼろあんかけ

【材料】(4人分)

- 西洋かぼちゃ 240g
- 塩 小さじ1/4
- 酒 大さじ1強
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量

《あんかけ》

- 炒め油 小さじ1
- 鶏ミンチ 80g
- おろししょうが 少々
- 玉ねぎ 1/2個
- 葉ねぎ 1本

【作り方】

- かぼちゃは2cm角、玉ねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
- かぼちゃは塩と酒で下味をし、かたくり粉をまぶして揚げる。
- 油を熱し、鶏ミンチと玉ねぎを炒める。
- 火が通ってきたら、だしと調味料を加えて煮る。
- ねぎ、水溶きかたくり粉を加える。
- ②に⑤をかけて、できあがり♪

- さとう 大さじ1
 - みりん 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ2/3
 - かつお節 1g
 - 水 80ml
 - かたくり粉 小さじ1
- 】 だしとる

