



きゅうしょくにゅーす

だんだんと日差しが強くなり、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ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、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。

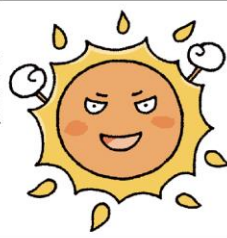
水分補給は何を飲む?

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いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

学校給食用食材の放射性物質検査結果
六月十日に学校給食で使用した緑豆もやし(岩手県産)の検査結果、放射性物質は不検出でした。(事前検査)について)

しっかりと食べて夏ばてを予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよ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。



給食のドレッシングは、手作りしています。洋風サラダはサラダ油、酢、塩、こしょう、中華風サラダはごま油、酢、しょうゆ、こしょうを基本にして、アレンジしながら作っています。手作りは素材の味を引き立ててくれます。おうちでも試してみてください。



●道産子汁●

材料(4人分)

- 油 少々
- にんにく 少々
- 豚もも肉 60g
- 酒 小さじ1
- にんじん 20g
- たまねぎ 小1個
- じゃがいも 小2個
- コーン缶 30g
- ねぎ 5cm位
- みそ 30g
- 中華だし 少々
- バター 少々

作り方

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておく。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんとじゃがいもはいちょう切り、たまねぎは干切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋ににんにくと油を熱し、豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら、ねぎ以外の野菜と水を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料を入れ、味を整え、最後にねぎを加えてできあがり!

みそラーメンの味付けで、野菜もしっかりとれます!

●海藻サラダ●

材料(4人分)

- 市販の海藻ミックス(乾物) 5g位
- ハム 4枚
- キャベツ 100g
- ブロッコリー 60g
- にんじん 20g
- ★ごま油 小さじ1
- ★酢 小さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1弱
- ★こしょう 少々

作り方

- ① 海藻ミックスは、水に戻しておく。
- ② ハムは干切りにする。
- ③ キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに、にんじんは干切りにし、茹でて冷ましておく。
- ④ ★印の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 水切りした海藻、野菜、ハムにドレッシングを混ぜ合わせてできあがり!

カニカマやもやし、きゅうりなどでもOK。給食でも組み合わせを変えています。