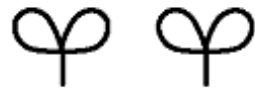




水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。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。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。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。



朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。



土用の丑の日

「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。夏風邪の予防にもなりますよ。



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、冷たい食べ物の食べ過ぎに注意しましょう。おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須になります。



まえからいっても、うしろからいってもおなじなまえのやさいってなあに？



給食室おすすめレシピ

☆7月10日(月)提供☆
茄子のトマト炒め

<材料>4人分

(大人2人・子ども2人)

なす・・・330g(中4本分)

豚肉・・・150g

玉ねぎ・・・80g(中1/2玉)

人参・・・30g(中1/4本)

ピーマン・・・18g(中1/2個)

トマト・・・180g(中1個と1/2個)

A	三温糖・・・24g(大3)
	食塩・・・3.6g(小1/2)
	薄口しょうゆ・・・24g(小3)
	無添加無塩コンソメ・・・24g(大2小2)

<作り方>

1. なすは乱切りにし、玉ねぎはスライス、人参はいちょう、ピーマンは色紙切り、トマトはさいの目切りにする。
2. フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉を炒める。
3. 人参、玉ねぎ、茄子の順で加えて炒める。火が通ってきたらピーマンとトマトを加えてさっと炒める。
4. Aの調味料を加えて炒めて出来上がり。



☆7月4日(火)提供☆
もやしの甘酢和え

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

もやし・・・400g(2袋)

小松菜・・・60g(1/4束)

A	米酢・・・24g(大1小2)
	三温糖・・・16g(大1小2)
	濃い口しょうゆ・・・13g(小2)
	白ごま・・・8g(小2)

<作り方>

1. もやし、小松菜はざく切りにする。
2. 1を蒸すか茹でて、冷ます。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. 2と3を和えて出来上がり。

白ごまはフライパンで炒ると香ばしくなります♪