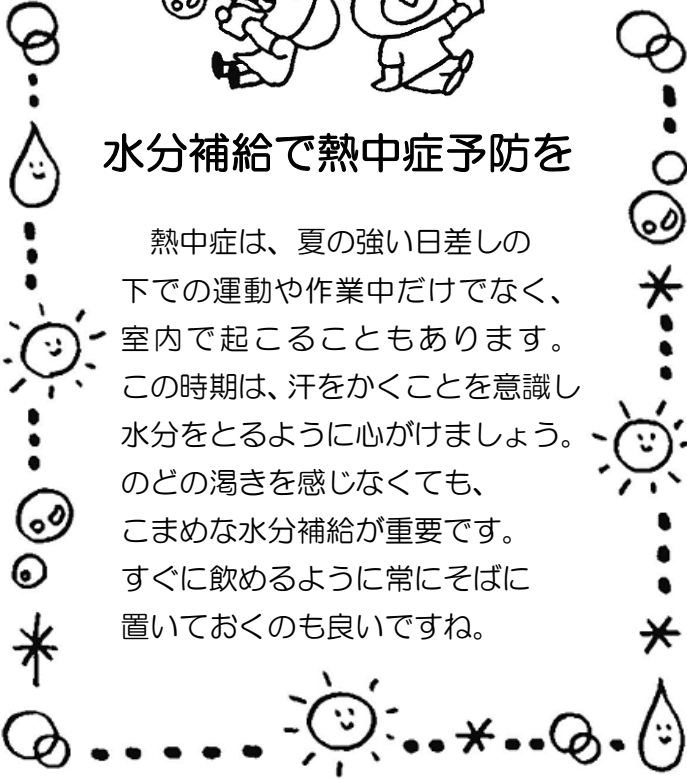




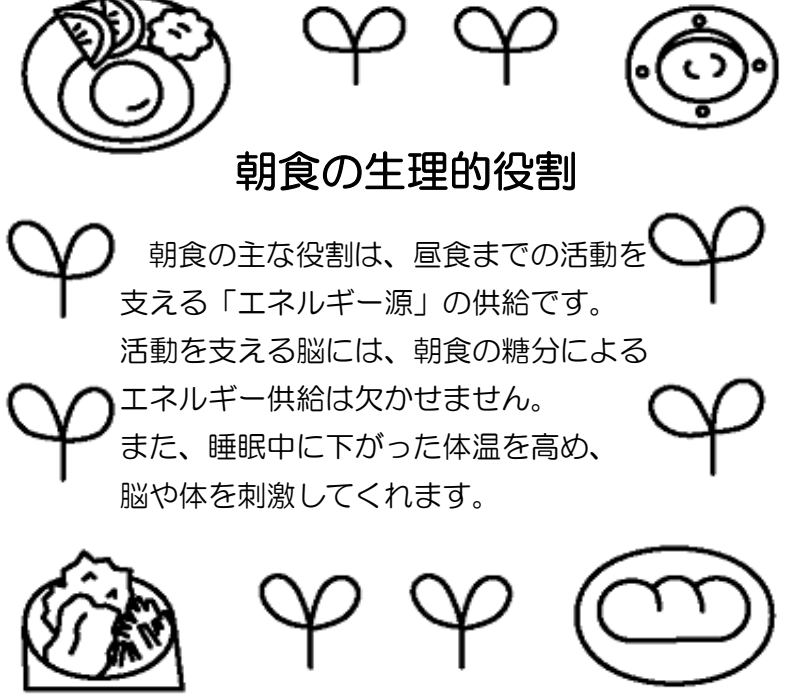
### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い日差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常にそばに置いておくのも良いですね。



### 朝食の生理的役割

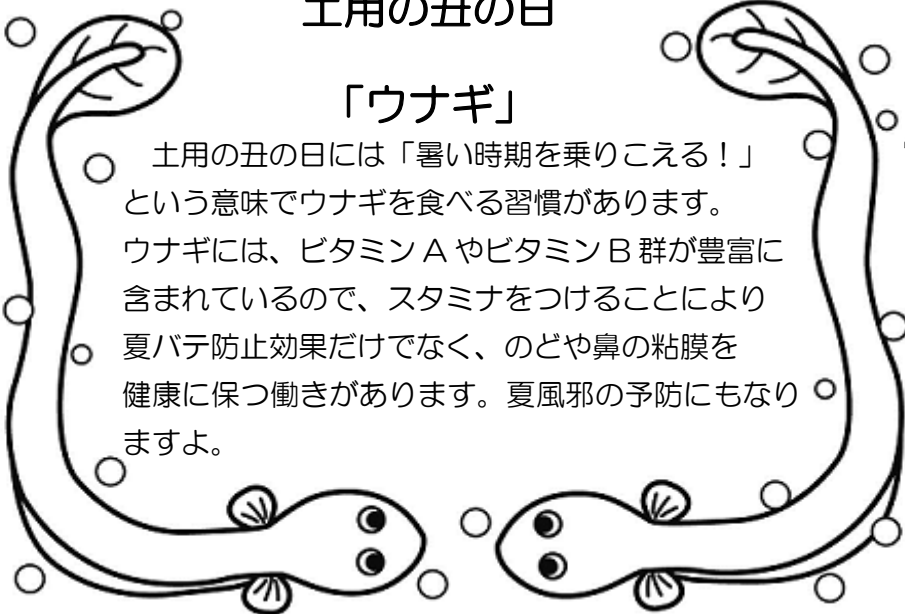
朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。



### 土用の丑の日

#### 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」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り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してください。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。



食のなぞなぞ

まえからよんでも、うしろからよんでも  
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13日(月)提供☆

## 高野豆腐の味噌煮

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 凍り豆腐・・・70g(4枚)
- 玉ねぎ・・・80g(中1/2個)
- 乾燥しいたけ・・・3.5g(中2個)
- A { 三温糖・・・29g(大3)
- 八丁味噌・・・21g(大3)
- 濃口醤油・・・10g(大1/2)
- 酒・・・15g(大1)
- かつおだし・・・220ml
- カットわかめ・・・10g

<作り方>

1. 高野豆腐・乾燥しいたけ・わかめを水に浸し戻しておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 戻した高野豆腐は流水でしっかり洗い、一口大に切る。
4. 戻したしいたけ・玉ねぎは薄くスライスする。
5. 鍋に油(分量外)をひき、4をいれて軽く火を通す。
6. 5に3とAを加え、さらに水気を切ったわかめを鍋の端に加えて煮る。
7. 皿に盛り付け、わかめは横に添えてできあがり☆

☆7月7日(火)提供☆

## 大根のそぼろ餡かけ

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 大根・・・300g(中1/4本)
- A { 薄口醤油・・・4g(小2/3)
- 本みりん・・・4g(小2/3)
- 酒・・・1.5g(小1/4)
- かつおだし・・・110ml
- 鶏挽肉・・・55g
- B { 薄口醤油・・・5g(小1)
- 本みりん・・・7g(小1)
- 三温糖・・・3.6g(小1)
- 食塩・・・0.2g(少々)
- かつおだし・・・75ml

<作り方>

1. A・Bの調味料をそれぞれ合わせておく。
2. 大根を一口大に切る。
3. 鍋に2とAを入れて煮る。
4. フライパンに鶏挽肉を入れ軽く炒める。
5. 4にBを加えて煮る。
6. 5に水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。
7. 3を器に盛り、6を上にかけてできあがり☆

