

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。夏を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。また、熱中症や夏バテになりやすい時期ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

1日3食きちんと食べましょう

偏った食事では、体が疲れやすくなります。夏バテ防止や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB₁を多く含む食品や野菜や果物などのビタミンCを多く含む食品をとると効果的です。特に一日を元気にスタートさせるための朝ごはんは、大切です。



夏野菜を食べましょう

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

水分補給に役立ちます



こまめに水分をとみましょう

のどが渇いているときは、すでに水分不足といわれています。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かなくしてしまいます。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？

日常的な飲み物として望ましいのは、水やお茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。

清涼飲料はコップに入れて、少量飲むようにしましょう。



家庭で気をつけたい

夏場に多い食中毒



食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防はそのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

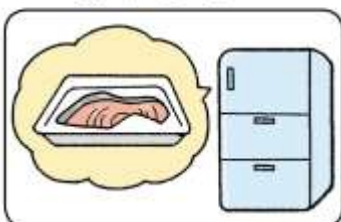
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

今が旬！夏野菜 ～給食に入ってます～

【きゅうり】

5～8月が旬です。きゅうりは約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルが豊富です。体にこもった熱を汗とともにどんどん排出してくれるため、夏の熱中症対策におすすめの野菜です。

【なす】

6～9月が旬です。きゅうりと同じく約9割が水分です。

【トマト】

6～10月は味が濃く、冷やして食べるのにおすすめです。風邪予防や肌によいビタミンCが豊富です。

せん 線 で む す ん で み よ う
どんな料理ができるかな？

みぎがわ え りょうり つく
 右側の絵の料理を作るには、
 いろいろな食材と料理の方法(調
 りょうり えら
 理法)を選ばないかな？
 せん
 線でむすんでみましょう！

食材	調理法	料理
① ひき肉、かわ皮、グリーンピース、たまねぎ	焼く 	酢のもの
② ハム、たまご	煮る 	シューマイ
③ ワカメ、きゅうり、ごま	揚げる 	ハムエッグ
④ たまご、エビ、小麦粉、パン粉	あえる 	エビフライ
⑤ じゃがいも、肉、たまねぎ、にんじん	蒸す 	肉じゃが

こたえ ①-蒸す-シューマイ ②-焼く-ハムエッグ ③-あえる-酢のもの
 ④-揚げる-エビフライ ⑤-煮る-肉じゃが



7月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用します。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

1日(木)米粉クロワッサン、14日(水)ほっけの竜田揚げ

7月7日は「七夕給食」

七夕にちなみ、天の川をイメージして
 星いっぱいのご飯を作ります。
 特にお星さまカレーでは、にんじんが
 星形になった特別なカレーです。
 お楽しみに！