

# 7月 給食だより



令和元年7月11日  
 福岡市立若宮小学校  
 栄養教諭 大本 香奈絵

蒸し暑い日が多くなってきました。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもあるので、この時期は夏バテや熱中症が心配です。夏バテや熱中症を防ぐためにも、しっかり食べて体力をつけることが大切です。暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

## 暑い夏を元気にすごそう！

暑いと、ついついジュースやアイスクリームなどの冷たいものが食べたくなりますね。暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養が偏ってしまい、体調がくずれ、だるく感じたりして「夏バテ」になってしまいます。もうすぐ夏休み。楽しく夏を過ごすためにも、食生活に気を付けましょう。

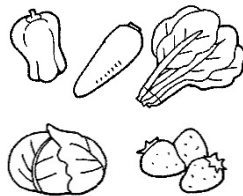
### 夏バテを防ぐために…

#### しっかり食べよう！朝ごはん



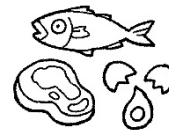
朝ごはんは一日の活動のもとです。休みの日でも、**一日3食きちんと食べましょう。**

#### ビタミンをしっかりとりよう！



汗と一緒にビタミンは体の外へ出てしまいます。ビタミンが多い、**野菜・果物を積極的に取り入れましょう。**

#### 卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとりよう！



暑いとは食べやすい麺類を食べることが多くなりがちですが、**たんぱく質を含む食べ物も忘れずに、食べましょう。**

## こまめに水分補給をしましょう



### ～水分補給はなぜ必要??～

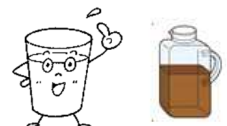
私たちの体の60～70%は水分からできています。水分は、栄養分を全身に運んだり、いらなくなった老廃物を体の外に出したりする、重要な役割をはたしています。

また汗をかくことで、体温の調節も行っており、のどが渇いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。水分は少しずつこまめにとることが大切です。



### ～どんな飲み物を飲んだらいい??～

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、スポーツドリンクもよいですが、糖分が多く含まれるので、飲みすぎには気を付けましょう。また冷たい炭酸飲料や甘いジュースにも、砂糖がたくさん入っているので、飲む量に気を付けるようにしましょう。



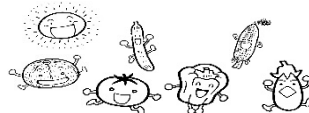
# 7月の給食について

- 暑い時期なので、いたみやすい食品の使用（卵、厚揚げ、果物など）や、サラダ・和え物の献立の使用を控えています。
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れています。

## ～季節の食べ物～



夏の太陽をたくさん浴びて育った夏野菜は、栄養がたくさん！！  
 体を冷やしてくれる水分や、体の調子を整えてくれるビタミンがたくさん含まれています。



## 今月の郷土料理 ～鶏飯(鹿児島県)～

「鶏飯」は鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。ごはんの上に、鶏肉、錦糸卵、しいたけ、パパイヤの漬け物などをのせ、鶏でとっただしをかけて食べます。

奄美大島は、沖縄に似た南国の気候で、夏はとても暑いです。そんな暑い時期でも、「鶏飯」はおいしいだしでさっぱりと食べることができます。

## ～ビビンバ～

レシピのリクエストがありました。給食のビビンバは、肉と野菜を一緒に炒めて、手作りのたれを絡めて作ります。家庭にある調味料で簡単に作ることができますよ。

材料（4人分）	作り方
牛肉（スライス）…120g	<b>【下ごしらえ】</b> にんじん・たけのこ…せん切り にら・もやし・ぜんまい…食べやすい大きさに切る。 しょうが…みじん切り  <b>【作り方】</b> ① ☆の調味料を混ぜ合わせてたれを作る。 ② サラダ油を熱し、牛肉に少量の①のたれで下味をつけて炒める。 ③ にんじん、たけのこ、ぜんまい、もやしを加えて炒める。 ④ 火が通ったら、①の残りのたれを入れ、まんべんなく混ぜ、すりごま、ごま油を入れて仕上げる。 ⑤ ごはんにかけて食べる。
にんじん …40g（1/4本）	
にら …40g	
もやし …80g	
ぜんまい水煮 …40g	
たけのこ水煮 …40g	
サラダ油 …小さじ1/2	
しょうが …4g（小さじ1）	
おろしにんにく …少々	
砂糖 …10g（大さじ1強）	
食酢 …8g（小さじ2弱）	
しょうゆ …24g（小さじ4）	
本みりん …2g（小さじ1/3）	
すりごま …小さじ2	
ごま油 …少々	

## ～お知らせ～

◎夏休み明けの給食は、8月28日（水）より始まります。  
 献立は、麦ごはん、豆乳カレー、ベーコンソテー、牛乳です。

