

給食だより

平成30年7月号
下妻市立東部中学校



夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。7月は体が暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

夏本番！こまめに水分補給をしよう

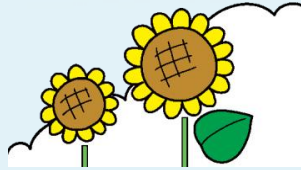


朝起きたときや、入浴の前後には水分補給をしましょう。それ以外でも、「のどがかわく前に」「少しずつ」「こまめに」水分をとりましょう。普段は甘い飲み物ではなく、水やお茶が望ましいです。1日あたり1.2Lが目安です。

また、激しい運動で大量に汗をかく場合は、1時間に500mL～1L程度の水分に加え、塩分やブドウ糖の補給が必要です。塩分濃度0.1～0.2%（500mlに対し0.5～1g）程度のスポーツ飲料も効果的です。時と場合に応じて、水分補給の仕方を考えましょう。



夏を元気に過ごす！食事ポイント



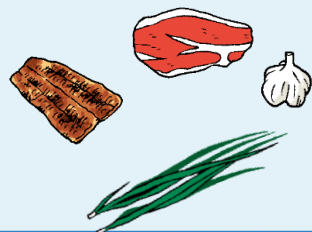
1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をとりましょう。



2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

適度な塩分補給にも、汁物がおすすすめ！



暑い夏こそ！！朝ごはんをしっかり食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんを食べると、目覚めたばかりの脳の働きが活発になります。起きた時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが必要です。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始められるようになります。この機会に朝ごはんをきちんと食べる大切さを見直してみましょう。



☆夏野菜料理をつくらおう☆

夏野菜カレー

【材料】（4人分）

| | | | |
|-----------|-------|----------|--------|
| ・豚小間肉 | 80g | ・ホールコーン | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ(中) | 1個 | ・おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ・にんじん | 1/2本 | ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン | 1個 | ・サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ・かぼちゃ | 1/8個 | ・カレールウ | 80g |
| ・じゃがいも(中) | 2個 | ・中濃ソース | 小さじ1 |
| ・なす | 1/2個 | ・牛乳 | 50ml |
| ・トマト | 1/2個 | | |
| ・水 | 500ml | | |



【作り方】

- ① 玉ねぎはくし型切り、にんじんは乱切り、ピーマンは4等分にして1cm幅に切る。かぼちゃはくし形切りにして1cm幅に切る。じゃがいもは8等分にする。なすは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を入れて炒める。
- ③ ②の色が変わるまで炒め、野菜を加えて油をなじませる。
- ④ 水を加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑤ 調味料を加え、弱火で10分ほど煮込んで出来上がり♪

