

給食だより 7月号



●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

梅雨が明けると、夏本番!夏バテが心配な季節になりました。

夏バテになると、食欲がわなくなり、食べないとさらに体力がなくなり、体調を崩しやすくなります。いまのうちからしっかりと食事を摂り、規則正しい生活をおくって、夏バテにならない体をつくりましょう!

暑さに負けない!!

夏休みの過ごし方

あと少し、待ちに待った夏休みです★

暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

生活リズムが一度くずれてしまうと立て直すことは大変です。休みにいって

「早寝・早起き・朝ごはん」を守って過ごしましょう。



朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



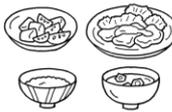
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



ご家庭で作ってみませんか?

健康に過ごす基本は、3食の食事です。1学期に出た献立を紹介します。夏休みにぜひ作ってみてください!

☆豚キムチ☆

食欲の落ちる夏にはピッタリの献立です。また、豚肉は夏バテの予防に効果的!ごはんのせて井もとのと食べるのもgood!辛すぎず、食べやすいです☆

●材料● (4人分)

- 豚肉(小間切れ) 280g
- ★料理酒 8g(小さじ1と1/2)
- ★にんにく 1.6g
- ★濃口しょうゆ 8g(小さじ1と1/2)
- サラダ油 2g(小さじ1/2)
- ねぎ 24g
- もやし 100g
- にら 24g
- 白菜キムチ 80g
- 砂糖 10g(大さじ1)
- 濃口しょうゆ 16g(大さじ1)
- 片栗粉 8g(大さじ1)

●作り方●

- ①にんにくはすりおろし、ねぎは小口切り、にらは2cm幅程度のざく切りにしておく。
- ②豚肉に★で下味をつける
- ③フライパンを熱し、サラダ油を入れ、②の豚肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、ねぎ、もやしを入れ加熱する。
- ⑤砂糖、しょうゆ、キムチを加え、炒める。
- ⑥にらを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

※分量や種類はお好みで調整してください



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。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動きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏休みも、牛乳を飲もう★

給食がなくてもカルシウムをとれるようにしましょう。



何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすまられています。

運動の時は?



運動時は大量の汗から水分と塩分が失われます。水分だけを摂取すると2次脱水といい、さらに脱水症状が進むことがありますのでスポーツドリンクなど塩分もとるようにしましょう。



給食センターからのおねがい ~牛乳の片づけ編~



1学期間、たくさん食べてくれてありがとうございます。

牛乳の片づけ方についてお願いします!

牛乳のお残しは、食缶には入れずに各学校のルールに従って片付けてください。給食センターへ戻る食缶には絶対に入れません。(正確なお残しの量が量れなくなるためです。) みなさん、よろしくおねがいします!



想い ~はだのっ子キッチンより~

先日、ある中学校の給食時間にお邪魔したところ、ランチマットを敷いて食べている子がいました。4月の給食だよりを読んでもらったんだな~とうれしくなりました(^ ^)

ランチマットは食事の場を作る大事なアイテム!ちなみに、私は前任校で養護の先生に誕生日プレゼントでいただいたものを使っています♡

ちなみに、色と食欲は関係があり暖色(オレンジやピンクなど)は食欲を増す効果があります。食空間アドバイザーという資格もあり、飲食業界では「食事の場づくり」も大切にされているんです。