

えいようつうしん

令和3（2021）年7月発行
寝屋川市学校給食会
寝屋川市学校給食指導委員会

もうすぐ楽しい夏休みですね。元気で実りある夏休みを過ごすためにも、早寝・早起き・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、暑い時期は食品の衛生管理や熱中症にも十分注意しましょう。

暑さに負けない！夏の食生活のポイント

① 早寝・早起きをしよう



生活リズムが乱れないように心がけ、十分な睡眠をとしましょう。

② 朝ごはんは必ず食べよう



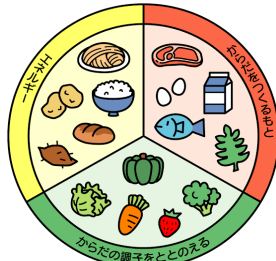
朝ごはんは1日の元気の源です。早起きして、しっかり食べましょう。

③ 冷たいもののとり過ぎに注意しよう



冷たいものはかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

④ 栄養バランスのよい食事をとろう



暑い時は、あっさりした食事を選んで栄養不足になりがち。赤・黄・緑の食品をバランスよく食事に取り入れましょう。

夏バテ対策その①

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



朝起きた時



遊びの間



お風呂上がり



のどがかわいていると感じた時には、すでに体内の水分が不足していると言われています。のどがかわく前に、水分補給をこまめに行いましょう。また、冷たいジュースはおいしく感じられますが、砂糖がたくさん入っているので、飲み過ぎるのは体に良くありません。水分補給は水、お茶などの甘くないものを選びましょう。

※2学期の給食は8月26日（木）から始まります。

新型コロナウイルスの影響で、さらに夏バテへの注意が必要です。

マスクをしていると、のどのかわきを感じにくく、脱水症状になりやすくなります。さらに、筋肉は体に水分をためるもっとも大きな臓器です。外出自粛などで運動が制限され、筋肉量が低下すると、水分を体にためられず、脱水症状が起こるリスクが高くなります。

夏バテ対策その②

夏野菜を食べよう！



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたくさん詰まっています。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で失った水分を補給したり、体を冷やす作用があります。また、体の調子を整えるビタミンやミネラルも豊富に含まれています。夏野菜を積極的に食べるようにしましょう。

クイズ. 次の①～③は夏野菜を漢字で表しています。なんと読むのか考えてみましょう。

① 胡瓜

水分がたくさん含まれ、生で食べることが多い。給食では塩昆布と炒めた献立が人気。

② 苦瓜

独特の苦みが特徴。沖縄県でよく食べられる。給食ではスパゲティに入っている。

③ 南瓜

夏野菜だが、冬至に食べることも有名。ビタミンA・C・Eが豊富。

答えは下にあります。

トマトとたまごのスープ

材料（4人分）

トマト	1/2個（角切り）
玉ねぎ	1/2玉（うす切り）
ベーコン	1枚（短冊切り）
片栗粉	おおよそ大さじ1/2
（片栗粉は大さじ1の水で溶いておく）	
たまご	1個
濃口しょうゆ	小さじ2
しお塩	少々
チキンブイヨンスープ	600cc

★ お家のひと ★
★ 作ってみましょう！ ★



作り方

- 鍋でベーコンをから炒りし、玉ねぎを弱火で炒め、ブイヨンスープを加えて煮る。
- 沸騰したら、トマト・濃口しょうゆ・塩を入れて調味する。
- 水溶きした片栗粉を加えてとろみをつけ、溶いた卵を流し入れて仕上げる。

答え：① きゅうり ② にがうり（ゴーヤ） ③なんきん（かぼちゃ）