

7月給食だより

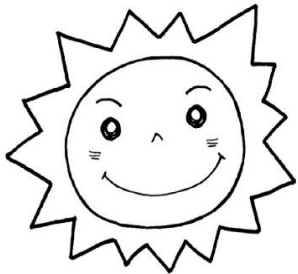


もうすぐ、夏休みです！

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が大切です。子どもは大人に比べて体の水分が多いため、体の水分が失われやすく、特に熱中症への注意が必要です。暑いからといって、むやみに水分をとってしまいがちですが、効果的な水分補給には、ポイントがあります。

- ポイント1 普段の水分補給は甘い飲み物を避けましょう。
- ポイント2 スポーツ時などはスポーツドリンクを取り入れましょう。
- ポイント3 一度にたくさん飲んでも効果は続きません。こまめに水分補給の機会を持ちましょう。

正しい水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！



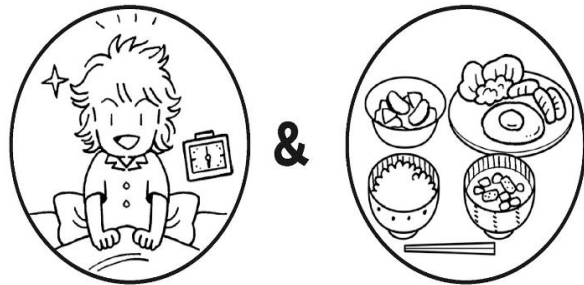
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

● 7月28日 土用の丑の日 ●

土用の丑の日には「うなぎ」を食べる習慣があります。本来は「うなぎ」に限らず「う」がつく食べ物を食べると「夏バテ」しないという習慣だったのですが、江戸時代に「うといえはうなぎ」とうなぎ屋さんが宣伝したことから一般的になったとされています。暑さが続く時季なので、栄養価が高く、食欲が増す「うなぎ」は夏バテ予防になる食材です。

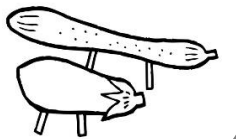
また、「土用しじみは腹ぐすり」という言葉もあります。この時季の「しじみ」は暑さで弱っている内臓によいとされています。うなぎにしじみのみそ汁の組み合わせも見られますね。昔の人の言い伝えには、理にかなっているものが多いようです。



● 8月13日~16日 お盆 ●

お盆は、8月13日~16日頃（旧暦では7月）に先祖の霊を迎えて送り出す行事です。この時期にお墓参りや盆踊りなどのさまざまな行事が行われます。お盆の飾りに「きゅうり」や「なす」に足をつけて馬や牛に見立てたものを飾る習慣があります。これは「馬に乗って早く帰ってきてください」「牛に乗ってゆっくりお戻りください」というご先祖様を敬い、もてなす意味があるとされています。

お盆にいただく料理は、地域によってさまざまですが「そうめん」「天ぷら」「団子」「おはぎ」など、日本のおもてなしの食文化を伝える料理が多いようです。



給食レシピ

7月1日の献立に登場した「のりの佃煮」は馬宮西小給食室の手作りです。手作りならではの優しいおいしさが感じられる人気メニューです。湿気ったのりの再利用にもおすすめです。

- ＜材料＞ 出来上がり90g（児童10人分）
- ・のり 10g
 - ・水 80g
 - ・しょうゆ 20g
 - ・砂糖 13g
 - ・みりん 13g

＜作り方＞

- ①のりは細かくちぎって、分量の水にひたしておく。
- ②のりがふやけたら、調味料を加えて煮る。最初はやや強火で、水分が少なくなってきたら弱火にして、コトコトとじっくり煮あげます。
（ゴムベラ等で混ぜながら煮ます）
- ③すくった時に「トロッ」としたら出来上がりです。
（給食の時は30~40分くらいかかります）

