

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつがり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★ごまめな水分補給

基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

給食試食会

～ご参加ありがとうございました～

さーいっしょ!



6月18日にPTA教養委員会主催で給食試食会を実施致しました。アンケートではたくさんのご感想をありがとうございます。要望の多かったレシピや詳しい内容は夏休み前に配布する「食育だより夏休み号」で紹介させて頂く予定で作成中です!!

◎給食レシピ「豚キムチ丼」...キムチの旨辛が暑い日にも食欲をそそります!

つけ込んで炒めるだけにアレンジ! 時短料理です

材料	1人分 (g)	4人分 (g)	切り方	手順
ご飯	お好み			野菜をカットして洗っておく
具				調味料の酒～テンメンジャンまでをよく混ぜあわせておく
生姜チューブ	0.5	2		
にんにくチューブ	1.5	6		
豚もも肉	40	160		ジップロックなどの丈夫な袋に豚肉と生姜・にんにくを入れ
キムチ	18	108	そのまま	揉み込む
たまねぎ	65	260	スライス	
にんじん	10	40	短冊	肉がほぐれたらキムチからニラまでの野菜すべてと混ぜ合わ
もやし	20	80	そのまま	せておいた調味料を入れてよく揉み込む
ねぎ	10	40	小口	
ニラ	10	40	カット	冷蔵庫で15分～30分漬けておく
調味料				フライパンに炒め用ごま油を熱し漬けておいた具を炒める
酒	1.3	5		
砂糖	0.3	1		
こいくちしょうゆ	4	16		
塩	0.5	2		
テンメンジャン	0.4	1.6		全体に火が通ったら完成◎
炒め用ゴマ油	適量			

お知らせ

今月の引き落とし日は7月17日(水)です。
再引き落としは7月29日(月)になります。
ご準備をお願い致します。



先月使用した食材の主な産地

- 米…青森(まっしぐら) 秋田(萌みのり)
- 豚肉…青森・群馬
- 鶏肉…山梨・岩手・宮崎
- キャベツ…練馬区
- 玉ネギ…練馬区・兵庫・佐賀
- 紅小玉スイカ…熊本
- シナノゴールド…青森
- 5月牛乳…東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城