



# 7月 給食だより



練馬区立南町小学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

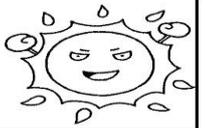
## 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。



## 熱中症とは

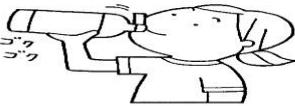
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

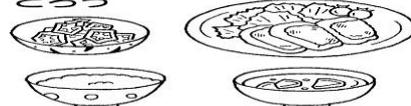
## 夏を元気にすごすための 夏ばて対策

### こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



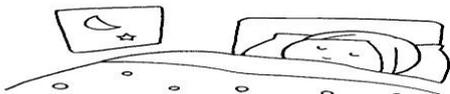
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

### 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## ★7月の献立より



### 2年生がとうもろこしの皮むき体験

7月4日に2年生が給食で食べるともろこしの皮むきをします。この日はとうもろこしの原木の観察をして、給食でこの日食べるともろこしの皮むきをします。

栄養士と一緒にとうもろこしクイズに挑戦して、みんなで【とうもろこし博士】を目指します。

### ★宮崎の郷土料理

鉄肥天（おびてん）は日南地方に江戸時代から伝わる郷土料理です。魚を頭ごとすりみにして、ここに豆腐を混ぜて黒砂糖で味をつけたものを油でこんがり揚げます。

冷や汁は冷たくした味噌汁をごはんにぶっかけて食べるご当地汁です。どちらも宮崎県民のソウルフードです。

### ★沖縄の郷土料理 その1

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上ののせて食べるものを「タコライス」といいます。タコライスは沖縄生まれの食べ物です。

チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味です。ゴーヤはビタミンCが豊富で夏バテに効果的です。この日の河内晩柑は熊本県から届きます。

### ★沖縄の郷土料理 その2

菜飯（セーフアン）は、琉球王朝時代の宮廷料理です。具をのせた（給食では混ぜますが）ご飯にかつおだしをかけて頂きます。シリシリとは沖縄の方言で千切りのことです。

暑いときこそ暑い土地の料理を食べましょう。そこに暑さに負けないヒミツがあるかもしれません。

## ☆ タコライス ☆

4人分	切り方
・ あぶら	……小さじ1
・ にんにく	……1片 みじん切り
・ 豚ひき肉	……160g
・ にんじん	……1/2本 みじん切り
・ たまねぎ	……1/2個 みじん切り
・ トマト	……1/2個 ざく切り
・ 赤ワイン	……小さじ2
・ 砂糖	……小さじ1
・ 塩	……小さじ1/2
・ こしょう	……適量
・ チリパウダー	……小さじ1/2
・ カレー粉	……小さじ1/2
・ トマトケチャップ	……大さじ5
・ ウスターソース	……小さじ1
・ しょうゆ	……小さじ1
・ チーズ	……50g
・ キャベツ	……適量
・ ごはん	……適量

- ①鍋にあぶらとにんにくを入れて弱火でよく炒めます
- ②ここにひき肉を入れてほくしながら炒めます。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんも入れて炒めます。
- ④ここにトマトも入れて炒めたら、調味料を入れて煮込みます。
- ⑤15～20分ほど煮込んでトロツとしたら出来上がりです。
- ⑥キャベツはさつとゆでます。
- ⑦ご飯を丼によそって、チーズ、タコソース、キャベツをトッピングして召し上がれ！

給食ではよりヘルシーにするためにひき肉の一部を大豆ミートにしています。給食では生野菜は出せませんが、家庭では生のレタスやトマトを使っても美味しいです。

## 今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米
- ★東京都八王子市から ゴーヤ、トマト、なす、小松菜、じゃがいも、とうがん、まいたけ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、枝豆、ズッキーニ
- ☆熊本県から 河内晩柑 ★茨城県から 小玉スイカ が届きます。

## しっかりと食べて



## 夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食える機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食えることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。