



7月給食だより



練馬区立大泉小学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子供は、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

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回飲むことがすすめられています。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いため注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水 1L
・塩 1～2g
・砂糖 40～80g
・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくります。

☆☆ 7月の献立より

とうもろこしの皮むき体験(1年生 7月2日・5組 7月13日)

児童が給食で食べるととう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とう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 7月10日

鉄肥天(おびてん)は宮崎県鉄肥地方に伝わる郷土料理です。トビウオのすり身に豆腐・黒砂糖を混ぜて油で揚げます。冷や汁はだし汁と味噌で味を付けた冷たい飲み物です。宮崎では冷や汁をご飯に『ぶっかけて』食べたり、氷を浮かべて飲むこともあるそうです。

☆ 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ぐしながら炒めます。
- 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キャベツはさっとゆでます。
- 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。

★たなばた給食 * 7月7日

たなばた給食はおひめランチかひこぼしランチのどちらか好きな方を自分で選びました。おひめランチを選んだ人が353人、ひこぼしランチを選んだ人が231人でした。好きなおかずで選ぶ子、好みのデザートで選ぶ子など様々でした。自分で選ぶことでいつもよりも食欲がでるようです。当日は楽しく食べられますように！！

★沖縄の郷土料理 その1 * 7月9日

菜飯(セーファン)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いただきます。シリシリとは沖縄の方言で干切りのことです。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。

★沖縄の郷土料理 その2 * 7月14日

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上に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「ごちゃまぜ」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。もちろん沖縄の収穫量が99%です。沖縄料理を食べて元気になりましょう。

今月の産直野菜

- ☆北海道 舟山農産から 七分づき米
- ☆JAあおば大泉から とうもろこし、枝豆、トマト、なす、じゃがいも
- ☆東京都 八王子市から きゅうり、にんにく、ズッキーニ、ゴーヤ、トマト、なす、小松菜、じゃがいも、とうがん、まいたけ、とうもろこし
- ☆愛媛県から バレンシアオレンジ
- ☆茨城県から 小玉スイカ が届きます。