



# 7月給食だより



練馬区立大泉小学校

だんだんと日差しが強く、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、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様々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行いましょ。



## 熱中症とは

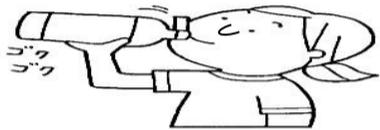
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



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。

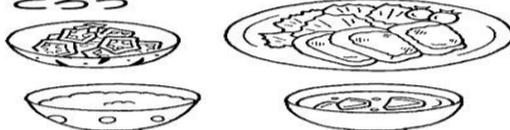
## 夏を元気にすごすための夏ばて対策

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



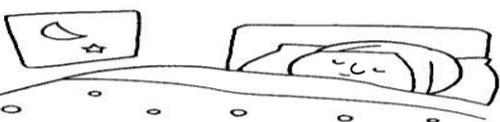
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



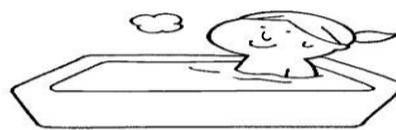
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

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



### 1年生がとうもろこしの皮むき体験 7月3日

1年生が給食で食べる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。

### 2年生が枝豆のさやとり体験 7月9日

2年生が給食で食べる枝豆のさやとりをします。生活科で野菜の学習をした子供たちはどんなことに興味をもつでしょうか。枝豆がどんな食べ物に変身するかを学習します。30kgの枝付き枝豆を頑張ってさやとりします。この日の給食は枝豆が一番おいしく感じるかもしれませんね。

### ★たなばた給食 \* 7月8日

たなばた給食はおり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。おりひめランチを選んだ人が438人、ひこぼしランチを選んだ人が187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2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16日

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上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。デザートは冷凍パインです。

## ☆ 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

- 鍋にあぶらとにんにくを入れて弱火でよく炒めます
- ここにひき肉を入れてほくしながら炒めます。
- 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんも入れて炒めます。
- 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。
- 15～20分ほど煮込んでトロツとしたら出来上がりです。
- キャベツはさっとゆでます。
- 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のでゆでたキャベツをトッピングしますが、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
- ☆愛媛県から マーコットオレンジ