

7月 給食だより

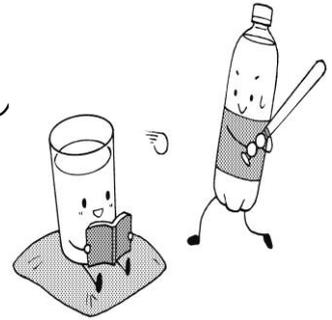
令和4年6月30日
練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの季節は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給とともに一日三食の食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

大切な夏の水分補給

私たちの体は、成人で体重の60%が水分で占められていますが、2%以上脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食きちんととるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

水分補給に何を飲む？

普段の水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。ジュースを水の代わりに飲むと糖分の取りすぎになるので注意しましょう。

～今月の給食～ 沖縄の郷土料理を給食で出します。

13日・ししじゅーしー・人参しりしり・もずくスープ

「ししじゅーしー」は、豚肉と昆布の入った沖縄の炊き込みご飯です。豚肉と昆布を合わせて調理すると、グルタミン酸とイノシン酸の相乗効果で旨味がアップします。

「人参しりしり」は、沖縄の家庭料理です。しりしりは、沖縄の方言で織切りという意味です。沖縄県の「もずく」の生産量は日本一と同時に世界一です。

19日・ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は沖縄の方言で、島豆腐と季節野菜の炒め物の事をチャンプルーと呼びます。豆腐を使わない炒めものはタシヤーと呼ぶそうです。

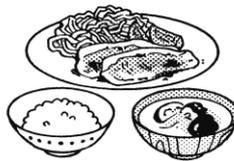
夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



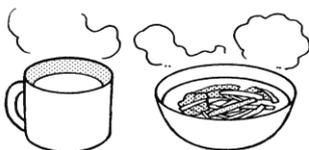
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

©少年写真新聞社2022

☆給食費の引き落とし☆

今月の引き落としは

7月20日(水)

となります。

残高不足にならないようご確認お願いいたします。