

7月のこんだてだより



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。
こどもは、体温調節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、栄養バランスのとれた食事をしっかりと、適切な水分補給を行うことが大切です。

行事食の紹介

～七夕献立～ 7月7日は「七夕」です

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

給食では、そうめんをすまし汁に入れた「そうめん汁」を取り入れました。
切り口が星の形になるオクラも入れました。また、「短冊サラダ」は、野菜の切り方を短冊切りにし、笹に飾る短冊をイメージしています。

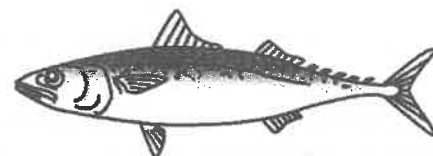


今月の味めぐりは「浜田市」です

浜田市は県内随一の水揚げ量を誇る浜田漁港があります。

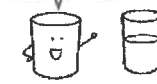
地元に伝わる郷土料理「サバの煮食い」は、漁師が船の上でとりたてのサバをうすくそぎ切りにし、しゃぶしゃぶのようにして食べたのが始まりといわれています。それが家庭料理として、野菜などを入れて一緒に煮たかたちとなりました。

給食では、一口サイズに切って揚げたサバと野菜をしょうゆなどで煮て仕上げました。また、浜田市の特産品である「赤天」を野菜と一緒にマヨネーズで和えた「赤天のあえ物」を取り入れました。



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？



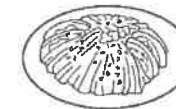
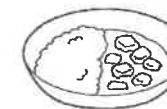
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

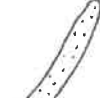
スープ カレーライス 冷やし中華



トマト



きゅうり



なす



スイカ

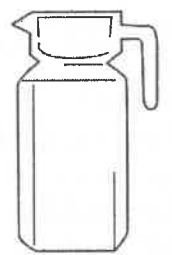
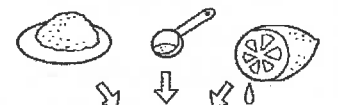


つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈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しょう。



Let's cook!

豚肉とピーマンのごまソース

【材料(5人分)】

- | | |
|-----------|----------|
| ・豚モモスライス | 250g |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・ピーマン | 50g |
| ・赤ピーマン | 25g |
| ・たまねぎ | 100g |
| ・さとう | 小さじ2 |
| ・うすくちしょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ・酢 | 小さじ1と1/2 |
| ・ごま | 大さじ2 |
| ・とうばんじゃん | 少々 |
| ・油 | 適量 |

A

《作り方》

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
ピーマン、赤ピーマンは千切り、たまねぎはうすくちスライスする。
- ②豚肉に酒で下味をつける。
- ③フライパンを熱し、油をひいて、豚肉、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンの順に炒める。
- ④Aの調味料で味つけをする。

豚肉や酢で夏バテ予防！
暑い夏をのりきりしましょう。

