

7月給食だより

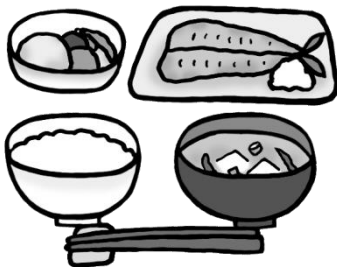
錦小学校 平成28年6月30日

湿度の^{しつど たか}高い、暑い^{あつ ひ}日が続^{つづ}きます。夏^{なつ}ばてして^{ひと}いる人はいませんか？
夏^{なつ}ばてを防^{ふせ}ぐためには、規則^{きそく}正しい^{ただ}生活^{せい}と、バラン^{しよく}スのとれた^{しよく}食^じ事^じ、そして十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}
をとることが基本^{きほん}です。早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おきをして、しっ^{あさ}かり朝^{あさ}ごはんを^た食^たべて、暑^{あつ}い夏^{なつ}を元^{げん}気^き
に過^すごしまし^{しょう}よう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント！

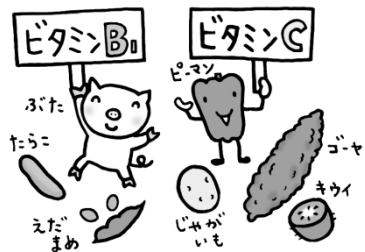
「夏ばて」とは、夏^{なつ}の暑^{あつ}さのため^{からだ}に体^{よわ}が弱^{しよく}ってしま^ううことをい^いいます。食^じ欲^{よく}がなくな^なつたり、よく眠^ねれなくな^なつたり、体^{からだ}の疲^{つか}れがとれにく^くな^なります。またそう^{しやうじやう}した症^{しやう}状^{じやう}がさ^らに他^{ほか}の症^{しやうじやう}状^{じやう}を引き起^おこして悪^{あく}循^{じゆん}環^{かん}に陥^{おち}りやす^くな^なります。さら^にに現^{げん}代^{だい}の生^{せい}活^{かつ}では、冷^{れい}房^{ぼう}が効^きいた部^へ屋^やと暑^{あつ}い外^{そと}の間^{あいだ}の温^{おん}度^ど差^さに体^{からだ}がうま^くく対^{たい}応^{おう}でき^ずに起^おきてしま^ううことあり^ます。食^じ生活^{しやう}面^{めん}から^の注^{ちゆう}意^い点^{てん}です。

偏った食事をしない！



あっさりした食^じ事^じばかりでは、疲^{つか}れがとれにく^くな^なります。栄^{えい}養^{よう}バラン^{しよく}スのとれた^{しよく}食^じ事^じをしまし^{しょう}よう。「主^{しゆ}食^{しよく}、主^{しゆ}菜^{さい}、副^ふ菜^{さい}、汁^じ物^{ぶつ}」をそろえ^て食^たべると、栄^{えい}養^{よう}バラン^{しよく}スがととの整^{ととの}いやす^くな^なります。

ビタミンB群、Cを多く！



炭^{たん}水^{すい}化^か物^{ぶつ}やたんぱく^{しつ}質^{からだ}を体^{からだ}で利^り用^{よう}する^{とき}に欠^かかせない^なび^たミ^なン^な B^な群^{ぐん}は、夏^{なつ}ばて^よ防^{ぼう}に大^{たい}切^{せつ}な栄^{えい}養^{よう}素^そです。また体^{からだ}の抵^{てい}抗^{かう}力^{りよく}を高^{たか}め、鉄^{てつ}の吸^き収^{しゆう}を助^{たす}けるビ^びタ^たミ^なン^な C^しも意^い識^しし^てとる^{よう}にしまし^{しょう}よう。

冷たいものを食べすぎない！



暑^{あつ}くなるとのどごしのよい^い冷^{つめ}たいものやドリン^おクなどを多^{おほ}くとりがちですが、胃^いに^ふた^ん負^{たん}担^{たん}をかけ^{ます}。また糖^{とう}分^{ぶん}のと^りすぎに^もつ^なが^りやす^く、食^じ欲^{よく}を^なく^して^{しま}う^{原因}にも^{なり}ま^す。

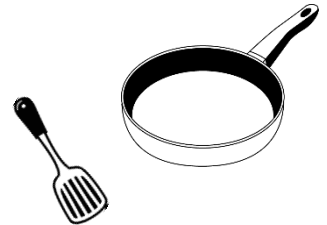
このほか、生^{せい}活^{かつ}習^{しゆつ}慣^{かん}として^は「寝^ねる前^{まえ}の冷^{れい}房^{ぼう}にはタイマ^{めい}ーを^かける」「朝^{あさ}夕^{ゆふ}の涼^{すず}しい^{時間}に^し体^{からだ}を^{うご}か^{して}上^{じやう}手^ずに汗^{あせ}を^{かく}」など^を心^{こころ}が^けるとよい^{です}。さら^にに水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}は、熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しやう}を防^{ふせ}ぐう^えでと^とも大^{たい}切^{せつ}です。その^{とき}は胃^い腸^{ちやう}に負^ふ担^{たん}を^かけ^{ない}よう、一^{いち}度^どにた^くさ^ん飲^{のみ}ま^{ない}よう^にする^のが^ポイン^{いん}ト^とです。水^{みず}や麦^{むぎ}茶^{ちや}で、のど^が渴^{かわ}く前^{まえ}にコッ^くプ^でこま^まめに飲^のむ^{しゆう}習^{かん}慣^{かん}をつ^けま^しょう。



家族のために ごはんをつくってみよう！



もう少しで夏休みです！毎日一生懸命ごはんを作っているおうちの人に、「ありがとう」の気持ちを込めて、ごはんをつくってみませんか。
給食の中から、簡単にできるものを紹介します☆
ぜひ、作ってみましょう♪



～ポークみそ～

<材料> 4人分

豚小間肉	200g
玉ねぎ	1/2個
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
酒	小さじ1
いりごま	少々



あま あじつ
甘めの味付けだよ。

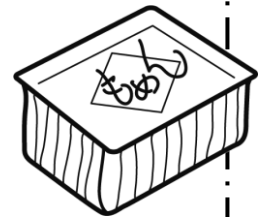
<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに少しの油をしき、豚肉・玉ねぎの順で炒める。
- ③玉ねぎがしゅんとしたら、合わせた調味料を加える。最後にごまをふりかける。

～豆腐のカレー煮～

<材料> 4人分

豆腐	350g (1丁)
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
ほうれん草	2束
豚小間肉	80g
コンソメ	小さじ1
カレールウ	2かけ
水	300cc



<作り方>

- ①豆腐は一口大、玉ねぎは薄切り、人参はいちよう切り、ほうれん草は2cm幅に切る。
- ②鍋に少しの油をしき、豚肉・玉ねぎ・人参を炒める。
- ③②に水・コンソメ・カレールウ・ほうれん草・豆腐を入れて、とろとろになるまで煮る。

【募集】「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」

元気で健康的な生活のキーワードである“早寝 早起 朝ごはん”に欠かせない朝食を、子どもたち自身で考え挑戦するコンクールです。

1. 募集内容：地場産物（三重県内産）を使った、自分で作れる朝食1食分のメニュー
2. 募集締切：9月2日（金）【学校への提出締切日】
3. 募集対象：小学生の部・・・小学校5・6年生
中学生の部・・・中学校1～3年生

*詳細を聞きたい人は、西川先生・村田一紀先生まで。

