

えがおのじかん

平成 29 年度 7 月号

丹波山村学校給食センター
栄養教諭：宮島ゆき



あめ は ま なつび あつ きょう ごろ たいちよう くず
雨の晴れ間が夏日のような暑さになる今日この頃、体調を崩したりしていませんか。

もうすぐ梅雨が明けていよいよ夏本番。急激な暑さへの変化がからだに一番こたえる

季節です。さら獅子舞や選手権、楽しい夏休みも待っています。三食規則正しく食べ

て、暑さに負けない元気なからだをつくりましょう。



6月27日 給食試食会(小学1年生保護者対象)

とうじつ こんだて がつ まんが みえけん きょう
当日の献立は、『3月のライオン』という漫画から「あまやかしうどん」、三重県の郷

どりょうり ほごしゃ かたがた いえ た もんく い
土料理「あいませ」でした。保護者の方々からは、「家で食べないものも、文句も言わ

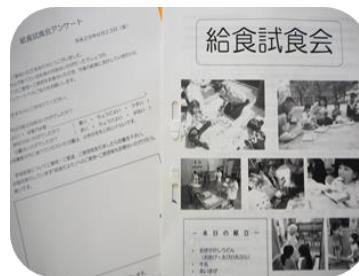
ず食べていてビックリしました。」「給食は、全部好きと言っていました。」「給食だ

より読んでいます。食べ物の由来等分かり、楽しみにしています。」など、あたたかい

ことば をいただきました。お忙しい中、お越しいただき、ありがとうございました。

<献立>

- ・あまやかしうどん
(おあげ・えびのてんぷら)
- ・あいませ
- ・れいとうみかん

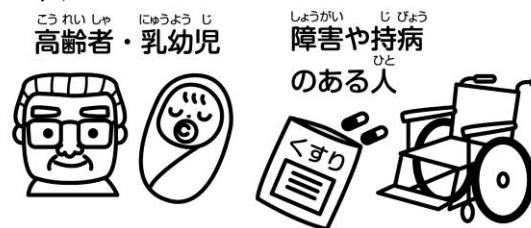


★ 7月の給食目標 ★ 『健康にいい食事をしよう①～夏の食生活～』



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは？

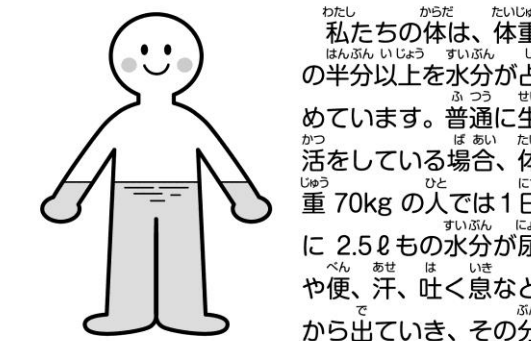


体調の悪い人 肥満の人



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起これ、脱水が進むと命にかかわり危険です。

予防のポイント



涼しい服装を心がける



日陰を利用し、無理せず休憩する。室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。



「夏は熱いものが腹の薬」

暑い時は冷たいものが欲しくなるが、冷たいもの（氷・ジュースなど）をとり過ぎると、食事が食べられなくなってしまいます。暑くても温かいものをしっかり食べ、体調を整えることが大切といういましめのことわざ。



給食のエピソード

窓から顔出す、可愛い訪問者

中休みや放課後、可愛いらしい頭が2つ給食センターの窓からひょっこつと覗きます。その正体は、小学1年生の2人！5月の生活科の授業で、給食センターを見学しに来てから、給食をつくっている場所や調理員さんの仕事に興味津々。調理員さんも「見られていると緊張する。」と言いながらも、2人が来てくれて、とても嬉しそうです。給食も好き嫌いせずに、毎日完食してくれる1年生☆これからも顔を出してくれるのを待っています！



< Let's cook! > ☆ 小学1年生に大人気のレシピです ☆

ハヤシライス (4人分)

<材料>

炒め油・・・小さじ1弱
豚肉・・・130g

A
おろしにんにく・・・1g弱
おろししょうが・・・1g弱
こしょう・・・少々
赤ワイン・・・小さじ1/2

たまねぎ 250g
人参 80g
セロリー 20g
マッシュルーム 25g

B
すりりんご・・・12g
はちみつ・・・小さじ1/2
トマトケチャップ・・・大さじ1弱
ウスターソース・・・小さじ1
ハヤシルウ・・・60g
粉チーズ・・・大さじ1/2
牛乳・・・大さじ1強
スキムミルク・・・4g
ヨーグルト・・・12g
赤ワイン・・・小さじ1/2
トマトピューレ・・・大さじ2強

生クリーム・・・小さじ1弱

<つくり方>

- ①玉葱・マッシュルーム・セロリーは薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ②炒め油で豚こま肉を炒め、Aの調味料を加え肉のみを消す。
- ③肉に火が通ったら、野菜を加えてさっと炒め、野菜が少し顔を出すくらいの水を加えて、しばらく煮込む。
- ④野菜がしんなりしてきたら、Bの調味料を加えてさらに煮込む。
- ⑤最後に生クリームを加えて出来上がり。

じゃがいもやしめじを入れてみてもおいしですよ。
カレーのように、いろいろな具を組み合わせて、我が家流の「ハヤシライス」をつくってみてください。

