



きゅうしょくだより

令和元年度
栄南小学校

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう!

じりじりと照りつける日差しに、本格的な夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動をして汗をかくようにしていると、急な暑さにも、早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの暑さに備えましょう。



★適度な運動
ウォーキングのような軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
※暑いときや炎天下、体調が悪いときなど、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠
早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは、温度の下げすぎに注意しましょう。

暑さに負けないポイント

★バランスのよい食事
量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。また、豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給
基本は、水やお茶にしましょう。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。ただし、スポーツドリンクには糖分も含まれるので、飲み過ぎには注意しましょう。



た かた き おやつを食べ方に気をつけよう



おやつとは、食事以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換をしたりする効果があります。心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎは健康によくありません。1日にとるエネルギー（カロリー）が、消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性があります。

量を決める

おやつは、1日200キロカロリー以内がよいといわれています。お菓子の袋や箱に書かれている「kcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。

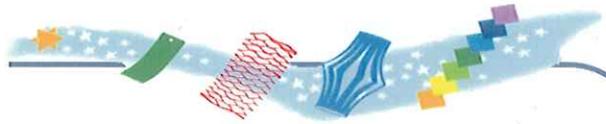
また、お菓子の箱や袋からお皿に分け、それ以上食べないようにすると、食べすぎを防げます。

時間を決める

毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも毎日決まった時間に食べましょう。

また、食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。食べるタイミングにも気をつけましょう。

7月5日は★七夕給食★



7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる風習があります。七夕にそうめんを食べる由来は、昔、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていた風習からきているそうです。

7月5日の給食には、とうふそうめんが入った「天の川汁」が登場します。お楽しみに！

どよう うし ひ
土用の丑の日



「土用」とは、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18～19日間のことをいい、土用の丑の日は年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からと言われ、うなぎ屋が「丑の日に“う”のつく食べ物を食べると夏バテしない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされています。

うなぎには、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は糖質がエネルギーになるときに必要なたんぱく質で、体の中の疲労物質の燃焼にも関わっています。

給食では、7月18日(木)に「うなぎのひつまぶし風」として登場します。

給食レシピ紹介



夏野菜のドライカレー

☆材料(4人分)☆

- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 200g
- ・にんじん 80g
- ・ピーマン 40g
- ・トマト 60g
- ・なす 80g
- ・コーン 40g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・カレールウ 2かけ
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・油 適量

☆作り方☆

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切り、トマトはざく切り、なすはイチヨウ切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて炒め、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ③ トマト、なす、コーンを加えて炒める。
- ④ ③にカレー粉を加え炒め、香りがたってきたらコンソメ、ケチャップ、ソースを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 1度火を止め、カレールウを割り入れる。
- ⑥ 再び火にかけ水分を飛ばし、塩、こしょうで味を調べたら完成！

夏が旬の野菜を使ったドライカレーです。夏野菜には、ほてった体を冷やす働きや、疲れた体を回復する働きがあります。苦手な人が多い、なすやピーマンも、カレーにすると一緒に食べやすくなります。ぜひ作ってみてください！