

6月

# 給食だより

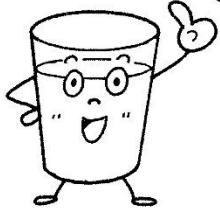


令和2年6月

吉川市学校給食センター

気温が急に上昇する季節となりました。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。健康に自信がある人でも、睡眠不足だったり朝ごはんを食べないまま活動を始めていたりすることによって熱中症を起こしやすくなります。朝食は必ずとり、こまめに水分をしっかりととりましょう。

## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。一度にたくさん飲むのではなく、水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給のタイミングは・・・

<p>☆睡眠前後</p>	<p>☆運動前後</p>	<p>☆入浴前後</p>	<p>☆のどの渇きを感じる前</p>
--------------	--------------	--------------	--------------------

一度に飲む量はコップ1杯程度を目安にしましょう。

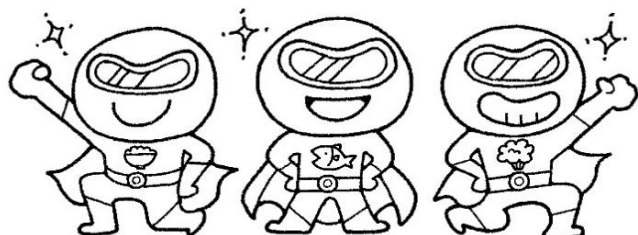
## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。甘い飲みものは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



## 給食のレシピ紹介

給食で登場する料理のレシピを紹介  
します。今月は、「豚肉とごぼうご飯の具」  
です。

### 「豚肉とごぼうご飯の具」



#### ★材料（米2合分）

豚肉（細めに切る）	75g	砂糖	大さじ1
しらたき（3cmカット）	50g	しょうゆ	大さじ1強
ごぼう1本（ささがき）	125g	料理酒	小さじ1/4
にんじん（ささがき）	50g	みりん	小さじ1/2
冷凍いんげん（3cmカット）	25g	油	小さじ1/2
		和風だし	小さじ1/4弱

#### ★作り方★

- ① 材料をそれぞれ下準備する。
- ② 鍋を熱して油で豚肉を炒める。
- ③ ごぼう、にんじんを加えよく炒める。
- ④ しらたき、調味料を加えて炒めながら煮詰める。
- ⑤ 最後にいんげんを加えて火が通ったら出来上がり。



フライパンでも簡単に作れます。少し濃い目の味付けですが、白いご飯に混ぜるとちょうど良く、暑さで食欲が出ないこれからの時期におすすめです。



### 保護者のみなさまへ

給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。尚、今までの検査結果はすべて不検出となっています。

#### ☆7大アレルゲン除去献立について ※必ずお読みください。



学校給食では7大アレルゲン除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルゲン除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください。

※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています