

6月

給食だより

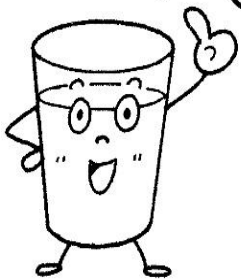


令和4年6月

吉川市学校給食センター

梅雨の季節になりました。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!



水分補給のタイミングは・・・

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。

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

一度に飲む量はコップ1杯程度を目安にしましょう。

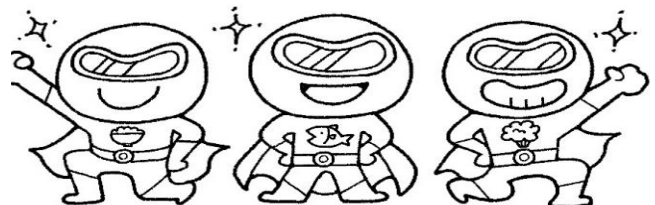
水分補給は何を飲む？

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、多くなっていませんか？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。



しよく エスディーゼース かか
食とSDGsの関わり

がっこうきゅうしよく エスディーゼース
～学校給食×SDGs～

2 飢餓を
ゼロに



この目標は飢餓をなくし、すべての人が栄養あるものを手にできるように
 つくられた目標です。日本のお店には多くの食べ物が並び、飢餓の心配
 ないように見えますが、不安もあります。それは食料自給率が37%だとい
 うことです。日本の人々が食べるものを国内だけではまかなえず、約6割を外国
 から輸入しています。もしも海外から輸入できなくなったら、日本の食卓か
 ら半分以上の食べ物が消えてしまいます。そのため食料自給率を上げること
 が日本の課題となっています。給食では積極的に地場産物や県産、国産の
 食材を使っています。

「食料自給率」とはある国で食べられるすべての食べ物のう
 ち、その国で作られたものの割合のことをいうよ。



©yoshikawa

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します。今月
 は、吉川産トマトとレタスを使った洋風スープです。

「吉川産レタスとトマトのスープ」

★材料 (4人分)

レタス 2枚
 (食べやすい大きさにちぎる)
 トマト 半分(2cm角切り)
 ウインナー 3本(輪切)
 たまねぎ 半分(スライス)
 油 大さじ1/2
 水 600~700ml

調味料

コンソメ 小さじ1
 薄口しょうゆ 小さじ1
 砂糖 ひつまみ
 塩 少々
 こしょう 少々

★ 作り方 ★

- ① 材料をそれぞれ下準備する。
- ② 鍋を熱して油でウインナーを炒める。
- ③ たまねぎを加え炒める。
- ④ 水、調味料を加え、トマト、レタスを加える。
- ⑤ 味を調べて出来上がり。

