



【令和6年7月号】
 栃木市立寺尾小学校
 給食共同調理場

毎日蒸し暑い日が続き、風邪や熱中症などで体調をくずしがちです。夏は汗をたくさんかくので、小まめな水分補給が大切です。水やお茶のほかにもスポーツドリンクもじょうずに利用して水分をとり、暑さに負けずにがんばりましょう。もうすぐ夏休みが始まります。1日3食きちんと食べて、いろいろな食べ物からバランスよく栄養や水分をとり入れましょう。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

ぶた肉には、ビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料などの炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンB1は意識してとった方がよいでしょう。また、牛乳には骨を作るカルシウムだけでなく、血液を作るたんぱく質も豊富です。さらには、本格的に暑くなる前から、息が弾む程度の運動を1日15～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体を作っていきます。



オクラの花

旬の野菜

オクラ

オクラは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、さらにネバネバ成分に含まれる食物せんいは生活習慣病の予防やお通じの改善に役立ちます。サラダやおひたし、なっとうや冷やっこのトッピングにしてもおいしいです。



オクラを輪切りにすると...

ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物に関するクイズをだします。(食のクイズでショクイズです。)

Q オクラについて正しいものをえらびましょう

- ① 赤いオクラがある
- ② 大きいオクラほど味がよい
- ③ 生よりゆでたオクラの方がねばりがある

こたえ

ただ正しいのは①と③です。オクラはあまり大きくなると硬くておいしくありません。5～6cmくらいの大きさを産毛がしっかりついたものがおいしいです。花が咲いて5日目くらいでちょうどよい大きさになります。

かみなり汁



作ってみよう

給食のメニューから

油を熱して、豆腐を炒める時にジャーっと大きな音がすることから「かみなり汁」と名付けられたそうです。

材料(4人分)

- 炒め油 小さじ1
- 豆腐 1/2丁
- とり肉 60g
- にんじん 小1/2本
- たまねぎ 中1/2こ
- ねぎ 1/4本
- たまご 2こ
- 水 3カップ
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 少々
- のり //

〔作り方〕

- ① にんじんはいちよう、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、豆腐、とり肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ 水と酒を加え、煮立ったら、塩、しょうゆで調味する。
- ④ ときたまごを流し入れ、ねぎを加える。
- ⑤ 食べる前にきざみのりをちらす。

健康おやつ選び方

肥満やこわい病気の原因に

砂糖や油のとりすぎにつながりやすい



チェンジ!!



健康

カルシウムやビタミンなど不足しがちな栄養を補える

夏休みは家でおやつを食べることが多くなります。なるべく食事とれなかった栄養素が補えるおやつを選びたいですね！
