

7月給食たより

7月のめあては「暑さに負けずしっかり食べよう」です。



もう しょ の き ねっ ちゅう しょう よ ぼう 猛暑を乗り越える熱中症予防!

ジリジリと照りつける夏の強い日差しを感じるこの時季に、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。熱中症予防のためには、こまめな水分補給を心がけることと、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えることが大切です。

《水分補給のポイント》

のどが ^{かわ} 乾いた ^{かん} と感じる前に ^{まえ} の ^の 飲む

コップ ^{ばいていど} 1杯程度を ^{こまめに} の ^の 飲む

あせ ^{あせ} 汗をたくさん ^{かいたときには} かい たとき ^{えんぶん} には ^{いっしょ} 塩分も一緒に ^{とる} とる

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。また、持ち運びしやすいペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

夏野菜とたんぱく質でバランスよく食べよう!



そうめんアレンジレシピ



<豚しゃぶと揚げナスのぶっかけそうめん>

紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。

- 材料 (4人分)
- そうめん 4束
 - 豚しゃぶ肉 300g
 - ナス 2本
 - 揚げ油 適量
 - おろし生姜 適量
 - ねぎ 適量
 - めんつゆ 適量

作り方

- ①ナスは、ヘタを落とし、縦に4等分に切って素揚げし、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を沸騰させて、そうめんをゆでて流水で冷やす。
- ③②の鍋に再び水を沸騰させて、豚しゃぶ肉を1枚ずつはがしてゆでる。
- ④そうめんの上に一口大に切った豚肉とナスをのせ、ねぎとおろし生姜を盛り付けて、めんつゆをかけて完成!

<トマトのつけ麺>

- 材料 (4人分)
- そうめん 4束
 - トマト 4個
 - きゅうり 2本
 - ツナ(油漬け) 200g
 - めんつゆ 適量
 - 塩こしょう 適量

作り方

- ①トマトは、細かいみじん切りにする。
- ②きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しんなりさせる。
- ③鍋に水を沸騰させて、そうめんをゆでて流水で冷やす。
- ④ボウルに、トマトときゅうりとツナを油ごと加えて塩こしょうをし、めんつゆで味を調べてつけダレの完成!
- ⑤そうめんをつけダレにつけていただきます。

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、肌の健康を保ち、体の老化を防ぐなど、健康効果が期待できます。

カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立ちます。体を冷やす効果もあります。