

気温が上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼晩の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜更かしせず体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

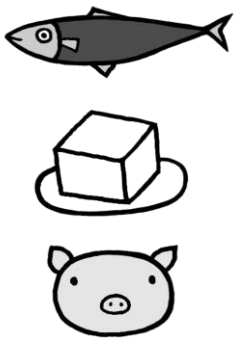


夏を元気に過ごそう！食事のポイント

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって冷たくのどごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。

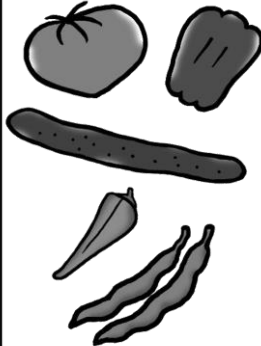
夏ばてを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。

旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

熱中症に注意しましょう

熱中症は気温と湿度が高い時期に起こりやすく、さらに風があまり吹いていない時やもともと体調が悪い時などに危険が高まります。梅雨明けなどの体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。

暑い場所で活動する時は十分な休憩と水分補給をし、体調に不安がある時は無理をしないようにしましょう。



「すいか」のお話

すいかに塩をかける塩派、かけない派、中には砂糖をかける砂糖派もありますが、あなたはど派ですか？安土桃山時代の茶人、千利休は塩派だったそうです。江戸時代にはすいかの切り売りをする屋台などもあり、昔から日本で親しまれていたすいかですが、今のようにはしましき模様のすいかが出回ったのは、大正時代の頃。第二次世界大戦後でも、しまのないものが多く栽培されていました。しま柄のすいかが、すいかの柄として人々に認識されたのはそれほど昔のことではないのです。

給食レシピのご紹介



先月の給食で提供した「ワントンスープ」のレシピを教えて欲しいとの要望がありました！包まないタイプのワントンスープなので、ご家庭でも簡単に作ることができます。他にも知りたい給食レシピ等がありましたら、いつでもお気軽にお問い合わせください。

	食材料	4人分	
簡単！ ワントン スープ	サラダ油	小さじ1	① : しょうがはみじん切り、干しいたけはせん切り、にんじんは短冊切りにらは1cm幅、ねぎは斜めせん切り、ワントンの皮は4つに切るかちぎっておく。 ② : 油でしょうが、鶏ひき肉、干しいたけを炒める。 ③ : スープを加え、煮立ったらアクを丁寧にとる。 ④ : にんじん・もやしを加え、火が通ったら調味する。 (スープの濃さによって、塩・しょうゆの量は調整する) ⑤ : 食べる直前にワントンの皮・にら・ねぎを入れ、仕上げにごま油を加える。
	しょうが	4g	
	鶏ひき肉	120g	
	干しいたけ	4g	
	鶏ガラスープ	800cc	
	にんじん	40g	
	もやし	60g	
	塩	小さじ1/2	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	小さじ2	
	ワントンの皮	10枚	
	にら	20g	
	ねぎ	30g	
	ごま油	小さじ1	

ひとこと (給食への感想・ご意見等がありましたらお寄せください)

年 組

(給食だより掲載時の名前の公開について 可 ・ 不可)