

給食だより 7月号

田村市学校給食センター

令和 5 年 6 月 2 9 日

電話 0247 - 67 - 1123

いよいよ7月です。夏休みまであとわずかとなりました。この時期は熱中症や食中毒の危険性が大きくなります。朝昼夕の食事をきちんと食べて水分や塩分、栄養素をしっかりとり、また夜ふかしをせずに体をよく休めることで熱中症などを防ぐ体力をつけることができます。

体調管理に気をつけて暑い夏を元気に過ごせるようにしたいですね。

今月の食育目標



「暑さに負けない食事をしよう」

<ポイント1>

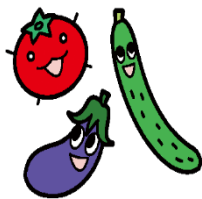
バランスのよい食事をしよう

- ①夏野菜を活用しよう
- ②1日3食きちんと食べよう
- ③汁物などを食べよう

※熱中症予防に必要な水分の半分以上や、塩分のほとんどは食事からとることができます。

1日3食、きちんと食べることが熱中症予防には大切です。

夏野菜のミネラルやビタミンには、暑さなどによる疲れから体を回復させる力があります。上手に活用して、快適に過ごしたいですね。



<ポイント2>

水分のとり方を工夫しよう

- ①こまめに・少しずつ・何回も
- ②エネルギーやカフェインの少ないものをとろう

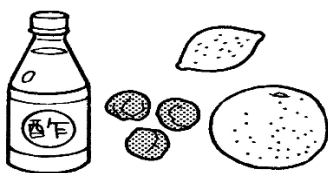
※「のどがかわいた」と感じる時は、すでに体に水分不足がおきています。時間などを決めてこまめに水分をとることが大切です。

水分不足になりやすいのが、「起きてすぐ」と「少し涼しい日」です。晴れた日などは正午をはさんだ前後2時間が危険な時間帯です。

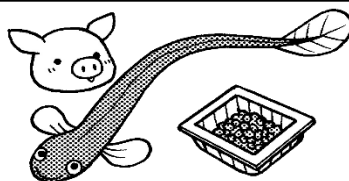
コーヒーやお茶などのカフェインのある飲み物は、体から水分を出す効果があるので水などがおすすめです。



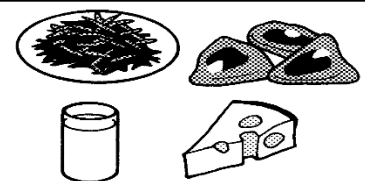
夏バテにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。減塩にも役立ちます。



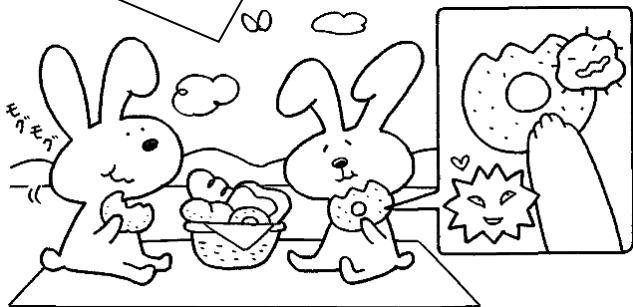
豚肉など、ビタミンB群が多い食品をとりましょう。ビタミンB群はごはんなどの糖質を、エネルギーに変えるために必要です。



鉄やカルシウムなど、不足しがちな栄養素をしっかりとりましょう。貧血などの体調不良を防ぐことができます。

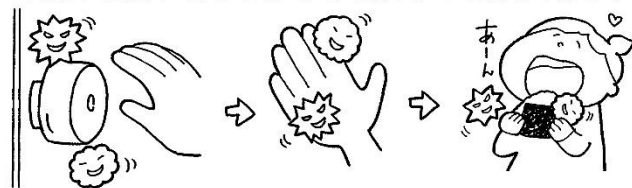
ウイルス対策も、食中毒予防も、「手洗い」から

※菌やウイルスは目に見えないので、気がゆるむと手洗いや消毒が雑になったり、「今日だけは」と、やらなくなったりしてしまいます。「めんどくさい」と「忙しい」に負けないようにしたいですね。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



今月のいい歯の日



給食センターでは、毎月「Ca&かむ献立」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供します。ご家庭でも食物せんいの多い食材など、歯に良い食材を食事に取り入れてみてください。

〔今月のいい歯の日の食材〕

とりささ身



にわたりの手羽の内側にある胸の肉です。

左右に1つずつあります。形が笹の葉に似ていることから、「ささみ」と呼ばれます。

牛や豚で言うところの「ヒレ肉」に相当する部分です。肉質はやわらかく、脂肪がないのが少ないのが特徴です。肉本来の弾力があるので、よくかんで食べましょう。

〔今月のレシピ〕

冬瓜(とうがん)汁

材料 (一人分)

冬瓜	30g	にんじん	18g
たけのこ	8g	とうもろこし	8g
春雨	5g	干し椎茸(ｽﾗｲ)	1g
中華だし	0.6g	薄口しょうゆ	4.5g
酒	0.8g	ごま油	0.6g
		塩こしょう	少々

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たけのこは千切り、とうがんは皮をむき、わたをとっていちょう切りにする。春雨、椎茸は水で戻す。
- ② 鍋に水を入れ、材料を入れてあくをとりながら煮る。調味料で味を調える。

7・8月のおいしい食べ物



出回り時期…6～9月(冬まで長持ちするので長くお店に並びます)

見分け方…煮物やスープ、サラダなど

効果…水分やカリウムが多く、むくみを取り、体を冷やす効果があります。

※火を通すととろりとし、塩もみなどの生食ではしゃきしゃきした食感が味わえます。中のワタ、皮も調理法によってはおいしく食べられます。

冬瓜(とうがん)



～ 7月31日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～