



毎月19日は「食育の日」!! NO.8 2021. 7. 7一関市花泉学校給食センター

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりとって毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたときには、すでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



熱中症を



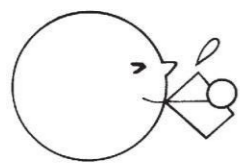
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



作ってみませんか? ~給食レシピ~ ビビンバの具①

7/5 (月) 提供の給食メニューです!

<材料 4人分>

- ごま油…小さじ1
- にんにく…1かけ(すりおろす)
(チューブのおろしにんにくでもOK)
- 豚肉…200g
- 液体塩麴…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ2
- にんじん…40g(せん切り)
- ぜんまい水煮…60g
- 砂糖…小さじ1
- コチュジャン…小さじ1/2
- オイスターソース…小さじ1

<作り方>

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 液体塩麴、しょうゆ、酒は混ぜ、①にかけ下味を付ける。
- フライパンにごま油をしき、にんにくを炒めた後、調味料ごと豚肉を入れ炒める。
- にんじん、ぜんまいも入れよく炒める。
- 砂糖、コチュジャン、オイスターソースで味付けし、よく混ぜたら完成。

*****ひとくちメモ*****

- ☆ 調味料は好みで調整をお願いします。
辛いものが好きな人は、コチュジャンを多くしてもいいですね!

ビビンバの具②

<材料 4人分>

- 豆もやし…150g
- ほうれん草…80g
(小松菜でもOK)
- 鶏ガラだし…少々
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- おろしにんにく…少々
- ごま油…小さじ1
- ごま…小さじ1

<作り方>

- 豆もやし、ほうれん草はゆでて、水で冷やし、よく水を切る。
- ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- 鶏ガラだし、酒、しょうゆ、塩、こしょう、おろしにんにくはよく混ぜ合わせる。
(給食では加熱し、冷却しています。)
- 豆もやし、ほうれん草を③の調味液とごま油で和え、ごまをふり、よく混ぜたら完成です。

すききらいせず、なんでも食べよう! ~6月の食指考から~

6月は、すききらいせず何でも食べることの大切さを、各小学校の2年生さんと一緒に学びました。

自分の中にある「えいようの木」を元気に大きく育てるための作戦を考えてもらいました。『苦手なものも、がんばって少しは食べる』、『苦手なものも、ひとくちは食べるようにがんばりたい』、など、すききらいせず、なんでも食べようという意欲が感じられました。

ご家庭でもぜひ話題にさせていただき、家族みんなで苦手なものを食べる作戦に取り組んでいただければと思います。

