

いずみぎきつ子

ぱくぱく7・8月号

泉崎村学校給食センター

【給食センター7・8月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう】

だんだんと日差しが強^{ひび}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期^{じき}は熱中症^{ねつちゅうしょう}や夏^{なつ}ばてが心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねつちゅうしょう}や夏^{なつ}ばての予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりとり、暑い夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過ご^{すご}しましょう。

暑さに負けない食事をしよう

夏^{なつ}に起こりやすい体調不良^{たいちようふりょう}のことを夏^{なつ}ばてといいます。夏^{なつ}の暑さの影響^{えいぎょう}で胃腸^{いちょう}の働きが鈍^{にぶ}くなって食欲^{しょくよく}が低下^{ていげ}し、体^{からだ}がだるくなったり、無氣力^{むきりき}状態^{じょうたい}になったりします。冷たいもの^{つめ}のとりすぎは、胃腸^{いちょう}の働きを鈍^{にぶ}らせて夏^{なつ}ばての症状^{しょうじょう}を悪化^{あくわ}させるといわれています。冷たいもの^{つめ}のとりすぎに気^きをつけましょう。



暑さに負けない！水分補給のポイント

何を飲む？



普段^{ふだん}は、水^{みず}や麦茶^{むぎぢや}で水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。大量^{たいりょう}に汗^{あせ}をかいた時^{とき}は、スポーツドリンク^{すいぽうどりんく}を利用^{りよう}しましょう。

いつ飲む？



こまめに水分^{すいぶん}をとることが重要^{じゅうよう}です。運動^{うんどう}する時^{とき}は、運動前^{うんどうまえ}、運動中^{うんどうちゆう}、運動後^{うんどうご}にも水分^{すいぶん}をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動^{うんどう}をする30分前^{さんぷんまえ}は250～500mlの水分^{すいぶん}を摂取^{せつしゆ}し、運動中^{うんどうちゆう}は200～250mlを1時間^{じかん}に2～4回^{かい}飲むことがすすめられています。

8月31日は「野菜の日」

8月31日は8(や)31(さい)の語呂合わせで、「野菜の日」です。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。さまざまな野菜を食事に取り入れてたくさん食べましょう。きゅうりやトマトなどの野菜は、汗により失われるカリウムなども豊富なため、夏場の水分補給としても最適です。



給食センターレシピ紹介

ウインナーのカレーソテー



材料 (4人分)

- 油…小さじ1
- ウインナーソーセージ…4～5本
- にんじん…20g
- 玉ねぎ…60g
- キャベツ…60g
- ピーマン…1個
- 塩…一つまみ(1g程度)
- 白こしょう…少々
- カレー粉…少々

作り方

1. にんじんは皮をむき千切り、玉ねぎは3mmのうす切り、キャベツは1cmのざく切り、ピーマンは細切りにしておく。ウインナーは厚さ5mmの輪切りにしておく。
2. フライパンに油を熱しウインナーを炒める。
3. ウインナーに少し焦げ目がついたら、にんじん、玉ねぎを加え、さらに炒める。
4. にんじんがしんなりしてきたらキャベツを加える。
5. キャベツから水分が出てきたら、水分を飛ばしながら、キャベツがしんなりするまで炒める。
6. ピーマン、塩、白こしょうを加え、味を見ながらカレー粉をお好みの量だけ加えてできあがり。

カレー粉などの香辛料には、香りと辛さで食欲を刺激するとともに、胃液の分泌を促し消化を助ける働きがあり、暑さで食欲が落ちがちな今の季節にぴったりの献立です。また、カレー粉には臭みを消す働きもあるため、子どもが苦手なピーマンなどの青臭さを抑える効果もあります。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。