

いずみぎつき子

ぱくぱく7・8月号

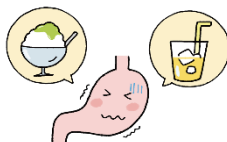
泉崎村学校給食センター

【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くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けない食事をしよう

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものとりすぎは、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。



暑さに負けない！水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。

いつ飲む？



こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回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

ウィンナーのカレーソテー



材料 (4人分)

- 油…小さじ1
- ウィンナーソーセージ…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。ウィンナーは厚さ5mmの輪切りにしておく。
2. フライパンに油を熱しウィンナーを炒める。
3. ウィ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。