

給食だより 7月

令和4年7月15日
足立区立伊興小学校
校長 川上 佳士
栄養士 前田 智恵美

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調を崩さずに元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。

暑さに負けない体づくりを！

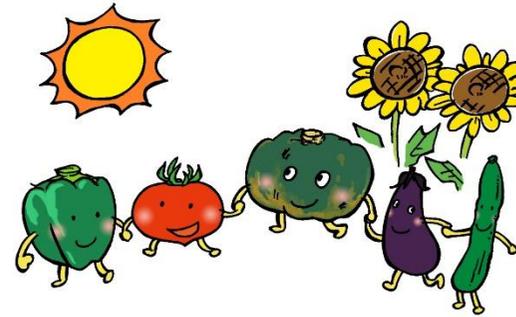
<h3>一日3食をしっかり取る</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事を心がけましょう。朝食抜きなどにならないように気を付けましょう。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。</p> 
<h3>冷たいものをとりすぎない</h3> <p>冷たいものとりすぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水か麦茶を飲むようにしましょう。運動などで汗を多くかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクなどもよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意します。



栄養たっぷりの夏野菜



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、枝豆、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。



旬の野菜レシピ 「えだまめ」

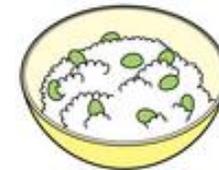
新鮮な「枝豆」はとても味がよく、一日経つとおいしさが半分になるといわれています。今の時期は、関東でとれた枝豆が市場にたくさん出回ります。7月14日（木）の給食では、「枝豆ごはん」を味わいました。枝豆だけを炊きこんだシンプルなおごはんですが、枝豆の香りが口いっぱい広がります。

《材料》 4人分

米	2合
もち米	1/2合
日本酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
だし汁（冷ましておく）	2と1/4カップ
枝豆 （さやから出したもの）	60g
白いりごま	小さじ1

《作り方》

- ① 枝豆は茹でてさやから出したものを60g用意する。
- ② 酒・塩・しょうゆ・だし汁・①の枝豆を合わせ、ごはんを炊く。
- ③ 炊きあがったら、白ごまを混ぜる。



夏休みになると、給食がないのでカルシウムが不足しがちです。おうちでも牛乳や乳製品、小魚などを積極的にとりましょう！



