

給食だより 7月号

※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標:夏の食生活について学ぼう

上手に水分補給をして、熱中症を予防しよう

《熱中症とは…》

気温や湿度が高い場所で体温が上がり、体の中の水分や塩分が不足して体温調節ができなくなると、体の調子が悪くなってしまいます。頭痛やめまい、吐き気などの症状の他、命に関わることもあるので注意が必要です。



《熱中症を防ぐための水分補給》

熱中症を防ぐために水分補給はもちろん、たくさん汗をかいた時には塩分も補給することが大切です。水分補給するための飲みものの選び方にもポイントがあります。

★ふだんの水分補給におすすめなのは・・・水、麦茶

★運動時や汗をたくさんかいた時は・・・塩分を含むスポーツ飲料など
(スポーツ飲料には糖分も多いため、飲みすぎには注意しましょう。)



◆とりすぎないように注意したい飲みもの

○清涼飲料水…炭酸飲料や甘いジュースなどには、たくさんの糖分が入っています。糖分のとりすぎは、むし歯や体のだるさ、食欲不振の原因になるので、気をつけましょう。(目安は1日にコップ1杯くらいまでにしましょう)

○カフェインが多い飲みもの…子どものカフェインのとりすぎは不眠や不安の原因になることがあります。コーヒー、コーラなど飲みすぎないようにしましょう。

★食事で水分・塩分補給をしっかりと!

1日3食しっかり食べることも重要です。特に、みそ汁やスープなどの汁ものは水分と塩分が一緒にとれるので、熱中症予防にも効果的です。水分やミネラルが豊富な夏野菜やくだものをおやつに食べるのも良いですね!



《作ってみませんか? 世界の料理シリーズ 給食レシピ紹介④》 **ほうれんそうとベーコンのキッシュ**

材料(4人分): 卵	中2こ
ベーコン	20グラム
たまねぎ	中 1/2 こ
ほうれんそう	60グラム
溶けるチーズ	20グラム
生クリーム	小さじ2
塩 ひとつまみ	・ こしょう 少々
サラダ油	小さじ1



キッシュはフランスの代表的な料理です。本格的なキッシュはパイ生地に卵液を入れて、オーブンで焼きますが、今回はフライパンで作ることができる簡単レシピです。

具材は、季節に合わせて他のものを使ってもおいしいです♪

- 作り方: ① ほうれんそうは茹でた後、水にさらしてから、水気をしっかりしぼり、3センチ長さに切る。たまねぎはうす切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、塩、こしょう、生クリームを入れて混ぜる。
- ③ ②に①の具材をいれて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて広げたら、チーズをちらし、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤ 卵が固まったら裏返して、裏面にもこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けたら出来上がり!