



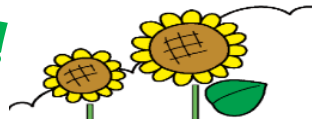
7月 給食だよ!

令和2年6月26日発行
牛久市立おくの義務教育学校

いよいよ本格的に夏が始まります。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れてないために熱中症になりやすく、注意が必要です。また、暑さが続くと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。こまめな水分補給と食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



暑さに負けない食事のポイント!



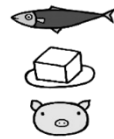
暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものばかりを食べ過ぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。ここでは、夏ばてを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

●1日3食きちんと食べましょう!



特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強がはかどらないばかりか、思いっきり運動もできません。3回の食事を規則正しく食べることで生活のリズムが整います。

●たんぱく質食品をしっかり食べましょう!



肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。特に豚肉は、疲れをとるビタミンB1が多く、この時季におすすめです。

●旬の夏野菜をたっぷり食べましょう!



夏が旬の野菜は、トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、おくら、さやいんげん、かぼちゃ、とうもろこし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には豊富なビタミン類や水分が含まれています。

●香りや酸味、スパイスで食欲アップ!



サラダや和え物、ドレッシングなどに、しそ、みょうが、しょうがなどの香味野菜を刻んだものを加えて味にアクセントを付けたり、焼き魚や天ぷらに、レモン汁をかけたりするとさっぱりして食が進みます。炒め物にカレー粉やガーリックパウダーを加えると、スパイス効果で食欲が増します。



夏の水分補給



子供は、遊びに夢中になると、のどの渇きに気が付かず、危険なサインを見逃しがちです。熱中症を防ぐポイントは、のどが渇く前から意識して水分をとることです。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするようにしましょう。

★朝起きたら水分補給!

★外遊び・スポーツの前後に水分補給!

★お風呂の前後に水分補給!

★夜寝る前に水分補給!



多量に汗をかくような状況では、スポーツドリンクは吸収がよく熱中症予防に有効です。しかし、大量に飲むとたくさんの糖分をとってしまいます。普段の水分補給には水かお茶がよいでしょう。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー


おはよう! しっかり! 朝ごはん!

「なつひことツナのサラダ」 1人分 80kcal・塩分 0.4g



材料	4人分	作り方
きゅうり	2本	① きゅうりは、半分にして斜め切りにする。 ② ①にツナとマヨネーズを合わせ、塩、こしょうで味を調べてでき上がり!
ツナ	1缶(約70g)	
マヨネーズ	大さじ2	
塩・こしょう	適量	

●おすすめポイント●
ごはんのにのせてのりで巻いたりパンにはさんだりしても、おいしく食べることができます。



《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。