

# 7月給食だより



令和5年6月30日発行  
牛久市立牛久第三中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちです。早寝早起きを心がけ、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

## 夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 7月5日は「牛久の日」



「牛久の日」給食は、牛乳と調味料以外はすべて牛久市産の食材を使用して作る給食です。年に3回、牛久の旬の食材を使用して実施します。

7月の「牛久の日」は、遠山町の農家の方々で作られたとうもろこしを提供します。

## 熱中症を予防する 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。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、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回飲むことがおすすめです。



## 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！

「夏野菜のチーズオムレツ」1人分エネルギー：111kcal 塩分：0.8g

材料	4人分量	作り方
卵	3個	1 卵を混ぜ、コンソメと塩・こしょうで調味する。 2 なすはスライス、ピーマンは四角に切り、油で炒める。 3 フライパンにバターを溶かし、1の卵液を半分入れ、チーズをのせる。 4 残りの卵液を入れ、2とスライスしたトマトを飾り、弱火で焼く。
なす	1本	
ピーマン	1個	
サラダ油	少々	
ミニトマト	4個	
コンソメ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
溶けるチーズ	1枚	
バター	大さじ1	

夏野菜がたっぷり食べられる彩り鮮やかなオムレツです。夏休みにお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

