



令和4年度
7月 給食たより

やまびこ



発行：東広島北部学校給食センター

少しずつ夏の気配を感じる季節になりました。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。気温や湿度が高く、体調が崩れやすいこの時期を元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

夏を元気に過ごす4つのポイント

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、一日の生活リズムをつくります。一日を元気にスタートするために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



夏野菜を積極的にとろう

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は、ビタミンが豊富だけでなく、水分をたくさん含み、体の熱を下げるのに役立ちます。



こまめに水分補給しよう

夏は、熱中症の危険が高まります。のどがかわいていなくても、こまめに水分補給することが大切です。



※1日およそ1.5L～2Lが必要です。
1時間に1回、コップ1杯程度を目安に！

主食・主菜・副菜をそろえよう

そうめんやざるそばなどの麺類を食べる時も、肉・魚・野菜などいろいろな食材も食べるようにし、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。



夏バテ時のおすすめ食材

夏バテになると、疲れやすくなり食欲が落ちるので、胃腸を保護したり食欲を高めたりしてくれる食材がおすすめです。



疲労回復 代謝アップ

【ビタミンB群】



ビタミンB群 の吸収アップ

【アリシン】



疲労物質を 体外へ出す

【クエン酸】



整腸作用

【食物繊維】



食のことわざ ④

「夏は熱いものが腹の薬」

意味：冷たいものばかり食べずに、暑くても温かいものを食べて体調を整えよう

夏は、ジュースやアイス、そうめんなどの冷たいものが食べたくくなります。しかし、冷たいものばかり食べていると、胃腸や内臓が弱り食欲が落ちたり体調を崩したりすることがあります。時には、温かいお茶やみそ汁、具だくさんのスープなど、温かいものを食事にとり入れましょう。



食にまつわるクイズ



冷たいものを食べた時、頭が「キーン」とくるアレ、なんて言う？

- ① へん頭痛 ② かみなり頭痛 ③ アイスクリュー頭痛

答え：③アイスクリュー頭痛

医学的に「アイスクリュー頭痛」と呼ばれ、急激な冷たさによって起こるとされています。ゆっくり時間をかけて食べると、のどが冷える速さを抑えることができるので、脳への刺激や血管の膨張が穏やかになり、「アイスクリュー頭痛」が起こりにくくなります。

今月のおすすめメニュー

熱く燃えろ!! Cスープ

【1人分】
エネルギー：122 kcal
塩分：1.0 g

| 材 料 (4人分) | 切り方 | 作り方 |
|------------|-----------|---------|
| ベーコン | 2枚 | 1 cm幅 |
| ちりめん | 大さじ1 | |
| なたね油 | 適量 | |
| 玉ねぎ | 中1個 | 薄切り |
| じゃがいも | 大1個 | 1 cm 角切 |
| にんじん | 1/2本 | いちよう切り |
| しめじ | 30g | 小房 |
| ダイズトマト缶 | 50g | |
| とうもろこし(冷凍) | 30g | |
| むきえだまめ(冷凍) | 30g | |
| コンソメ | 小さじ1 | |
| トマトジュース | 30mL | |
| トマトケチャップ | 大さじ3 | |
| パプリカ粉 | 少々(なくても可) | |
| 三温糖 | 小さじ1 | |
| 塩 | 小さじ1/3 | |
| こしょう | 少々 | |
| 水 | 500mL | |

「熱く燃えろ!!Cスープ」は、平成29年度のひろしま給食最優秀レシピに選ばれた料理です。カーブ(C)のように真っ赤でアツいものができないかと考えた末にできたそうです。給食ではアレンジして提供しています。ご家庭でもいろいろな夏野菜を入れて作ってみてください！



じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっきー