

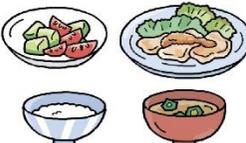
7月給食だより

令和6年 7月
西都市学校給食センター

梅雨が明けると一気に気温があがり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さにまけない食生活を心がけて元気にすごしましょう！そして夏休みにしかできないようなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

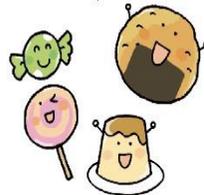
<p>朝食をとろう</p> 	<p>早寝や早起きをしよう</p> 
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> 	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> 

熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ (3個分)



[つくり方]

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

食と環境問題

うなぎが食べられなくなる？

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖ものが多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。食から環境問題に目を向けてみましょう。



Q. 子ども食堂って何？

A. 子ども食堂は、地域の人を中心となって無料または安価で栄養のある食事や温かい団らんの場を提供する場所です。全国各地でこの取り組みは広がっています。地域の子ども食堂を調べてみませんか。



7月の西都の日は7月2日（火）で、西都市産のかぼちゃを夏野菜カレーで提供します。

