



給食だより



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。

この時期に気をつけたいのが夏バテや熱中症です。

熱中症の予防のためにも、規則正しい食生活、水分補給をしっかりと暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。

熱中症を予防する

水分補給のポイント



のどがかわいた
と感じる前に飲
みましょう



コップ 1 杯程度
をこまめに飲み
ましょう



汗をたくさんか
いたときには塩
分も一緒にとり
ましょう



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

砂糖の量はどのくらい？



※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル（500mL）分を算出したものです。

～甘い飲み物のとりすぎに注意～



冷たいものは、甘味を感じにくくなり、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないように注意しましょう。

世界保健機関（WHO）では、平均的な成人で 1 日に摂取する砂糖の量は 25 グラム（小さじ約 6 杯まで）としています。そのため、1～2 歳児は 5g/日、3～5 歳児は 10g/日を目安にしましょう。

今月のおすすめ食材



夏に旬を迎えるオクラには、夏バテ予防や免疫力アップ効果があるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

ネバネバの正体は食物繊維で、コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑える働き、お腹の調子を整える効果があります。

毎月 19 日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供いたします。

ネバネバ丼

調味料

<肉用>

- ・おろし生姜：少々
- ・醤油：8g
- ・みりん：8g
- ・砂糖：3g

<オクラ納豆用>

- ・めんつゆ：10g

〔醤油とみりんを混ぜ、火にかけてのものでも可〕

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら肉用の調味料を入れ味付けをします。
- ② オクラは塩をまぶしてからくもみ、熱湯でさっと茹でて冷水にさらし水気をきり、小口切りにします。
- ③ ボウルに①、納豆、オクラとめんつゆを入れよく混ぜ合わせます。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかけて、刻みのりをちらし完成です。

