

## 給食だより

7月号 さいたま市立新開小学校

日に日に暑さが厳しくなってきました。夏は暑さで食欲が落ち、食べる量が少なくなる傾向があります。しかし、夏こそしっかりとした食事をして夏バテを予防することが大切です。次の夏の食事のポイントを参考にしながら、夏の暑さに負けない元気なからだをつくりましょう。

## ～ 夏バテせず、元気に過ごすために ～

## 夏 野菜を食べよう

夏野菜には、水分・カリウム・ビタミンCが多く含まれています。夏野菜には体の熱を冷ましたり、紫外線のダメージから体を守ったりするはたらきがあります。



## バランスよく食べよう

暑い夏はあっさりとしためん類だけで食事をすませしてしまうことも多いのではないのでしょうか？たんぱく質やビタミン類の不足は夏バテにつながります。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



## テ つぶん（鉄分）の不足に注意

汗と一緒に鉄分も失われます。レバー、貝類、小松菜など鉄の多い食材も積極的にとるようにしましょう。



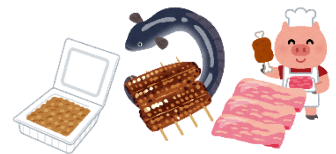
## し ょくよく（食欲）を増す工夫を！

レモン・梅干しなどの酸味やしょうが・ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。普段の食事にもぜひ活用してみてください。



## な っとう・うなぎ・豚肉で疲労回復！

納豆・うなぎ・豚肉に多く含まれるビタミンB群は疲労回復に役立ちます。



## い ちょう（胃腸）にやさしい食事のとり方を

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなります。冷たいもののとりすぎには注意しましょう。



# 水分補給

## ～5つのポイント～



### ◎こまめに



「のどが渇いた」と感じた時には、すでにからだは水分不足の状態になっています。水分が足りないと汗をかくことができず、体温が上がってしまいます。のどが渇く前に水分を摂るように心がけましょう。

### ◎少しずつ



一度にたくさんの水分を摂取しても上手く吸収されません。胃に負担がかかり、胃液が薄まることで食欲不振の原因になることもあります。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。

### ◎適温で



キンキンに冷えた飲み物は内臓のはたらきを悪くし、夏バテの原因になります。適温は、5～15℃。少し冷たいと感じられるくらいが◎。

### ◎ミネラル補給も忘れずに



汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。ミネラル補給には、麦茶やスポーツドリンクなどの飲み物がおすすです。ただし、スポーツドリンクには砂糖も多く含まれているため摂りすぎには注意が必要です。薄めて飲むなど工夫して摂るようにしましょう。

### ◎食事からも



水分はごはんやおかずにも含まれています。食事をしっかりと摂ることで、栄養補給とともに水分・ミネラル補給にもなります。3食バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

## お家で給食メニューを作ってみよう！



### 《夏野菜のスパゲッティ》

【材料】（小学生4人分量）

- ・スパゲッティ 250g
- ・オリーブ油 適量
- ・ベーコン 40g
- ・ツナ（水煮） 60g
- ・にんにく 1かけ
- ・たまねぎ 中1個
- ・にんじん 中1/3本
- ・ピーマン 中1/2個
- ・なす 中1本
- ・ズッキーニ 20g
- ・カットトマト（缶） 120g
- ・トマトケチャップ 40g
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ①スパゲッティは塩ゆでし、ゆであがったらオリーブ油をからめておく。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじんとピーマンはせん切り、なすとズッキーニは半月切りにする。
- ③オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒める。
- ④たまねぎを加えて炒める。
- ⑤残りの野菜、カットトマト、トマトケチャップ、チーズ、ツナを入れて煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味を調える。
- ⑦①に出来上がったソースをかける



カットトマト缶の代わりに湯むきしたトマトを使うのもおすすめです♪