

# 給食だより 7月号

2018.7.13

さいたま市立桜木中学校 給食

日々の暑さも厳しくなってきました。もうすぐ楽しい夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。水分補給をこまめに行い熱中症予防に気を付けましょう。また、夜更かしせずによく寝て、1日の疲れをとりましょう。そして、1日3回栄養バランスのとれた食事を摂ることに気を配り、体調を整えて楽しい夏休みを迎えましょう。

## 水分補給、5つのポイント!

**のどが渇く前に飲む**



「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

**少しずつ、こまめに飲む**



一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

**冷やし過ぎや保管場所にも注意**




スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

**飲み物の種類に気をつける**



糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出たときはスポーツドリンクでと上手に分けましょう。

**食べ物からも水分補給**



飲み物だけが水分補給ではありません。たとえばご飯や汁物にもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。

## 今月の給食から



7月10日(火)		ジューシー	
A	＜材 料 4人分＞	 <p>沖縄では中国の影響で早くから豚が飼育され、あらゆる部位を上手に調理して食べられています。また、昆布を使う料理が多く、国内で上位の消費量です。</p> <p>＜作 り 方＞                      ※Aの材料を炊飯器で炊く。(米に分量の調味料を加えた後水を2.5合の目盛りまで加える。)                      ①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。                      ②椎茸、刻み昆布を炒め、調味料を加えて煮る。                      ③ごま油を加え味を調える。                      ④炊き上がったご飯に、具と万能ねぎを混ぜ合わせる。</p>	
	精白米		2.5 合
	酒		小さじ 1
	食塩		小さじ 1
	鶏ガラスープ		40 c c
	にんじん (千切り)		30 g
	干し椎茸 (戻し千切り)		2 枚
	刻み昆布 (戻す)		4 g
	豚肉 (千切り)		40 g
	ごま油		小さじ 1/2
	オイスターソース		小さじ 1
	しょうゆ		大さじ 1
	みりん		大さじ 1
	酒		小さじ 1
万能ねぎ (小口切り)	適量		