

給食だより

令和5年度 7月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で、夏の食生活について考えてみましょう。

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。「夏ばて」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、集中しにくくなったりするなど、体に不調がでることを言います。暑い時期を元気に過ごすために、次のことを参考にして生活に気を付けましょう。

暑さに負けない夏ばて予防

①早寝や早起きをしよう



②朝ごはんをしっかり食べよう



③夏野菜をたくさん食べよう



④牛乳も忘れずに飲もう



⑤冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気を付けよう



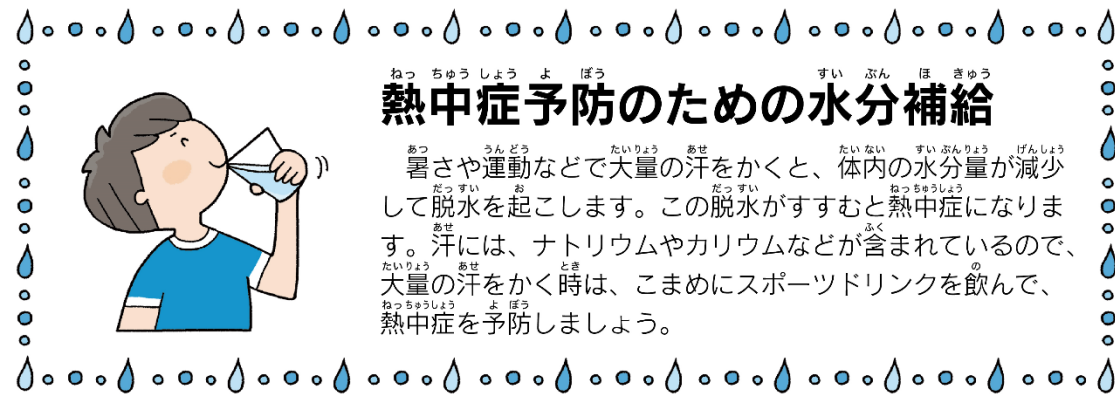
暑さを乗り切るための栄養がたくさん含まれています

強い日差しやうだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまうこともあります。体内でエネルギーをつくるためには、ビタミンB群が不可欠です。給食では豚肉、ごま、枝豆などのビタミンB群や酢、梅干しなどの疲労回復に効果のある食材を取り入れています。

主なビタミンB群



疲労回復効果のある食材



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。

砂糖の量はどのくらい？



※砂糖の量は、精製糖で計測してペットボトル500ml(100mlを5回分)を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、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しましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



世界味めぐり献立 ～エチオピア～



エチオピアはアフリカの北東部にある国で、コーヒー豆の生産地として知られています。エチオピア料理は、たくさんのスパイスを使用しているのが特徴です。

クックルってなに？

「クックル」は、羊や牛の肉をターメリックという黄色いスパイスや塩、玉ねぎなどと煮込んだスープで、パンを浸して食べます。

給食では、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもなどを煮込んでターメリックの効いたスープに仕上げています。

