



7,8月 きゅうしょくだより



ださいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

いよいよ暑い夏の到来です。夏休みもすぐそこまで近づいてきています。夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

暑い夏を元気にすごそう！

①水分を上手に補給しましょう。

体の中の約60～70%は水分です。これらの水分は、体液としてとても重要な役割をしています。暑い時期には、たくさん汗をかくので水分の補給は、とても大切です。



おすすめの水分補給法

☆みそ汁(汁物)を食べよう！

汗をかくと、水分と一緒にミネラルも不足してしまいます。水を飲むだけでは、体液が薄まってしまいます。食事の時間に「ごはんのみそ汁(汁物)」をきちんと食べることでも十分な水分とミネラルがとれます。



☆野菜やくだものを食べよう！

暑い時期に飲みたいくなるジュースやスポーツドリンクには、「砂糖」がたくさん使用されていることが多いです。野菜やくだものを食べることで水分がとれるうえに、食物せんいやビタミンなどの体に必要な栄養素も一緒にとることができるのでおすすめです。



②栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

暑い時期は冷たい麺類が多くなりがちですが、夏バテ予防には、①で書いたように水分とミネラルをとることができるごはんのみそ汁(汁物)に、主菜と副菜を組み合わせた栄養のバランスを考えた食事をするのも大切です。



☆おすすめは夏野菜！

夏の野菜は、太陽の恵みをたっぷり浴びて栄養満点です。水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。



今月の給食より

☆冬瓜のクリームスープ☆

夏野菜の「冬瓜」を使ったスープ(汁物)です。冬瓜には水分や体に必要なミネラルの「カリウム」などが多く含まれています。

<材料(4人分)>

ベーコン	2枚	コンソメ	2個(大さじ1)
冬瓜	1/8個	塩	小さじ1
たまねぎ	100g	こしょう	少々
人参	50g	水	300ml
枝豆(むき身)	20g		
牛乳	300ml		

<作り方>

- ①ベーコンは1cm幅に切る。冬瓜は、皮とわたをとり、のぞき、一口大に切る。たまねぎ、人参は1cmくらいの角切りにする。
- ②熱した鍋でベーコンを炒め、たまねぎ、人参を加えさらに炒める。水と冬瓜を入れ煮込む。
- ③冬瓜が柔らかくなったら、牛乳と調味料、枝豆を加えひと煮たちさせる。



※調味料はお好みで調整してください。

(1人分) 熱量 65kcal たんぱく質 4.2g 食塩相当量 0.5g



ベーコンを鶏肉にかえてもおいしくできます。給食では、カルシウムや食物せんいを多くとるために、スキムミルクや白いんげん豆のペースト、豆乳なども加えています。

