

給食だより



令和4年 7月 志木第二中学校

梅雨が明けると、これから本格的な夏がやってきます。暑いとついつい冷たい物ばかりとってしまったり、クーラーで体を冷やしてしまったりしてしまいがち。血流や代謝の働きを悪くし、夏バテを起こしやすくなります。そんな時には、暑さで弱りがちな体を元気してくれる旬の夏野菜をたっぷり摂り、バランス良くしっかり食べて、暑い夏を乗りきりましょう。

夏バテ・予防 には、栄養と休養が大切

こんな症状があったら、夏バテかも？



ぼ〜っ

授業中にボーっとしてしまう
勉強に集中できない



いらない

食欲が
わかない



うう..

おなかの
調子が悪い

夏バテを防ぐ・治すためには..

早寝・早起き・朝ごはん！

早く寝てしっかり睡眠時間をとりましょう。元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムが崩れてしまいます。



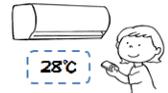
上手に水分補給をしよう！

水分補給は、少しずつこまめに行くと良いとされています。喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たい物のとりすぎは胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体内を冷やしすぎないようにしましょう。



冷房に気をつけよう！

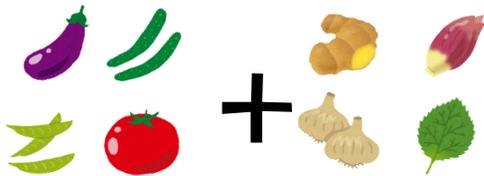
暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなか冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまう。また、外で汗をかき、そのまま部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなるので注意しましょう。



これで夏を乗り切るぞ!!



夏野菜 + 香味野菜



夏の太陽の日差しをたくさん浴びた夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラル・水分がたっぷり含まれているので、「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しい生姜やみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、隠し味に使ってアクセントをつけます。

酸味を使用



食欲がない時には、レモン・梅干し・酢など、酸味のあるものを食事に使用すると食欲が増します。また酸味は疲労回復に役立ちます。

カレーマジック



野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉ひと振りですてきに大変身します！にんにくや生姜も炒め物の風味を増してくれます。

食中毒に気をつけよう！

食中毒を起こす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫にあるからと安心しないようにしましょう。食事の前には手を洗いましょう。



きゅうりのさっぱり和え (4人分)

材料

きゅうり	200g	2本 (乱切り)
塩	2g	(小さじ1/2)
練り梅	6g	(小さじ1強)
三温糖	2g	(小さじ1/2)
みりん	1g	(小さじ1/5)
しょうゆ	1g	(小さじ1/5)
糸かつお節	1g	(1/2袋)
しその葉	2g	4枚 (干切り)
白ごま	4g	(小さじ弱)

たれ

作り方

- ①きゅうりは乱切りにしてからゆで、(沸騰してからきゅうりを入れます)冷水で冷やして塩をふりおいておきます。(30分)
- ②鍋に練り梅・三温糖・みりん・しょうゆを入れ、そこに干切りしたしその葉を入れ煮立ったら火を止め冷まします。(たれになります)
- ③きゅうりの水を切り、たれを入れて混ぜます。
- ④きゅうりにたれがなじんだらかつお節・ごまを入れ和えます。

