

7月 給食だより

令和5年6月27日
厚沢部町給食センター

だんだんと気温が上がり、夏の気配を感じる季節となりました。これから本格的な夏が始まり、蒸し暑い日が続くと、食欲不振になりやすくなります。朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、暑さに負けない体力作りを意識しましょう。

夏の水分補給のポイント

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時には、すでに水分が不足しているといわれています。下に書かれているポイントを押さえて、上手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、胃や腸に負担がかかります。コップ一杯を目安に飲むようにしましょう。

夏野菜を食べる



旬の野菜、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。積極的に食べるようにしましょう。

飲み物の種類に気を付ける



ジュースや炭酸飲料水では、砂糖の摂り過ぎに繋がります。普段はお茶か水、体を動かしたときにはスポーツドリンクにするなど、使い分けをしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



夏休みがはじまります！

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べることができなくなってしまいます。生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことが大変になるので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ご飯をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、様々なことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事を作る、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。夏休みだからこそ、ぜひ有意義に過ごしてほしいです。やってみたこと、楽しかったことを教えてください！



夏休みに作ってみよう！

レシピ

低エネルギーなおやつ

あずきと抹茶の牛乳寒天ゼリー



材料(4人分) 1人分約167kcal

- あんこ(つぶあん) 150g 粉寒天2g 水75ml 牛乳150ml
- 抹茶 小さじ1 粉寒天2g 水75ml 砂糖25g 牛乳150ml

つくり方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。弱火で1分半くらい沸騰させる。
 - ② ①にあんこを人肌(ぬるま湯)に温めた牛乳を加えて混ぜあわせ、流し缶に入れて冷やしかためる。
 - ③ ②に抹茶と砂糖をよく混ぜてふるっておく。
 - ④ ③に人肌(ぬるま湯)に温めた牛乳を加えて混ぜあわせ、流し缶に入れて冷やしかためる。
- と■を一口サイズに切って、皿に盛る。

★今月の地産地消食材: ブロッコリー★

ブロッコリーは野菜の中でも栄養価がトップクラスです！ 高血圧予防に必要な「カリウム」、貧血予防に必要な「鉄分」美肌作りや筋肉量アップに必要な「タンパク質」も豊富です。旬のブロッコリーを味わって食べましょう。

