



2019年
(令和元年)
7月
長尾小学校

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏到来です。子どもたちは水泳学習に学期末のテストにと、夏休み前に大忙しです。暑さで食欲もなくなりがちですが、盛沢山の予定に負けないように、しっかり食事をとっていききたいですね。

夏バテって
何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

<p>しっかり食べよう！ 朝ごはん</p> <p>朝食は一日の活動のもとになります。ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を 飲もう！</p> <p>ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう！</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどに食べましょう。</p>	<p>卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！</p> <p>暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくとたんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。</p>
--	---	--	--

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

夏ばて予防に酸味を利用しよう!

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれるのが、酸味のある食べものです。

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復に役立つとも言われています。

酸味を上手に利用し、夏バテを予防しましょう。



スパゲティナポリタン (7月18日(木))

材料 (5人分)

ベーコン	25g	小口切り
ウィンナー	35g	小口切り
にんにく	1かけ	みじん切り
たまねぎ	230g	うす切り
ピーマン	35g	細切り
マッシュルーム	15g	うす切り
スパゲティ	125g	
トマトホール缶	75g	
とりがらスープ	小さじ1.5 (濃縮)	
トマトケチャップ	大さじ5	
さとう	小さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
オリーブオイル	適量	

《作り方》

- ①材料をそれぞれ切る。
- ②フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ、ゆっくりと炒めて香りを出す。
- ③ベーコン・ウィンナーを炒める。
- ④たまねぎを入れて炒め、塩・こしょうをし、トマトホール缶を入れて酸味がとぶまで煮込む。
- ⑤マッシュルーム・ピーマン・調味料を入れて炒める。
- ⑥塩ゆでしたスパゲティ (塩は分量外) を入れて炒め、仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

給食室から!

1学期間、学校給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。

1学期の給食は7月18日(木)まで、また休み明け2学期の給食は8月27日(火)から始まる予定です。

