

# 食育だより 7月号

岩国市岩国学校給食センター  
栄養教諭 大本

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。  
この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

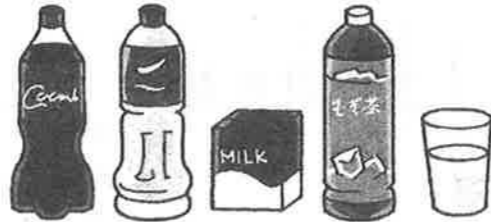
## 適切な水分補給をしよう



のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調整する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



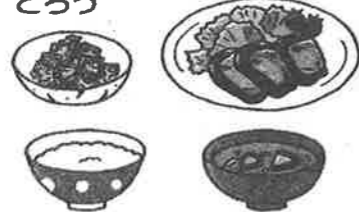
## 夏を元気に過ごすための夏ばて対策

### こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



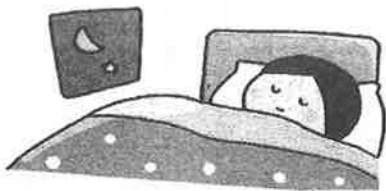
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



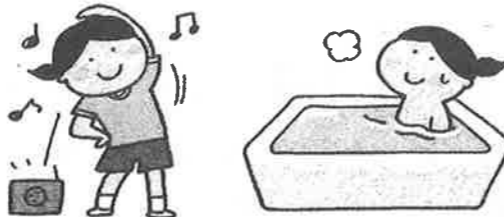
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

### 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 7月 給食・食育目標

夏を元気に過ごす食事をしよう



## 朝食と規則正しい生活

不規則な生活は体や心の不調をまねく原因になるとされています。1日を気持ちよくスタートするためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



## おすすめ給食レシピ

### 「ゴーヤーチャンプルー」

～材料(4人分)～

- ・木綿豆腐 .. 1/2丁(150g)
- ・ゴーヤー .. 1/4本(50g)
- ・豚肉こま切れ .. 60g
- ・卵 .. 1個
- ・油 .. 小さじ1弱
- ・酒 .. 小さじ1
- ・塩 .. 少々
- ・濃口しょうゆ .. 小さじ1
- ・ごま油 .. 小さじ1/2

- ①水気を切った木綿豆腐を2cm程度の角切りにする。
- ②ゴーヤーは中の種やワタを取り除き、好みの太さにスライスし、分量外の塩で塩もみしたら、水で洗い、水分を切る。
- ③卵は割って、溶いておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉と酒を入れて炒め、ゴーヤー、豆腐の順で加えて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、③を加えて軽く炒め、塩・濃口しょうゆを加える。
- ⑥ごま油を最後に回しかける。

★7月8日(金)の給食に出ます！