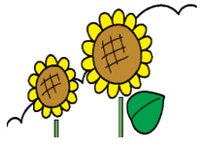
☆毎月１９日は食育の日☆

きゅうしょくだより 7月

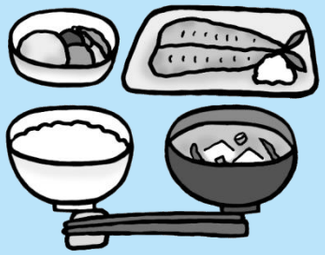
湿度の高い、暑い日が続きます。何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時期です。そのため、ビタミンやミネラルたっぷりの、旬を迎える夏野菜・魚を使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたりと、子どもたちのために工夫します。そして、その給食を調理員さんが、暑さの中で衛生面に配慮しながら腕によりをかけて作ります。空っぽの食缶が、私たちにとっては何よりうれしいことです。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。

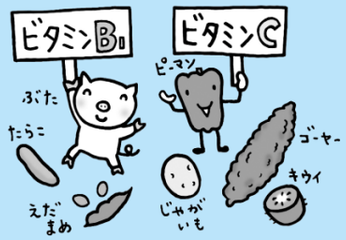


1 偏った食事をしない



あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く



夏ばて予防に効果的なビタミンＢ群（豚肉、レバーなど）やＣ（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいです。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないよう、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。

作ってみませんか

ソースカツ丼

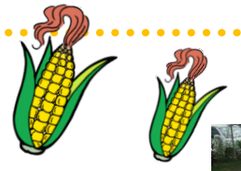
［材料］４人分

とりむね肉（40g）	４切れ	小麦粉	２４ｇ
塩	少々	たまご	２０ｇ
酒	４ｇ	パン粉	３０ｇ
○ソース			
中濃ソース	１２ｇ	さとう	１２ｇ
ウスターソース	２２ｇ	中華スープの素	0.8ｇ
トマトケチャップ	４ｇ	水	４０ｇ
しょうゆ	２ｇ		
酒	２ｇ		

［作り方］

① とり肉に下味をつける。
② 小麦粉と卵を混ぜ合わせバッター液を作る。
③ とり肉にバッター液・パン粉をつけ、揚げる。
④ ソースの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
⑤ 揚げたてのカツに、ソースをかける。

とうもろこし



６月２８日のとうもろこしは、深谷市園芸協会の方たちが丹精込めて作ったものを無償でいただきました。深谷市園芸協会とは深谷市内の野菜農家が中心となった約７００名のグループです。花園小１年生の皆さんに２８７本のとうもろこし「味来」を皮むきしてもらい、その後給食センターでゆでたものを給食に出しました。新鮮で甘いとうもろこしをおいしくいただきました。

【ひとくちメモ】

世界には完熟させたとうもろこしを穀物として主食にしている地域もあります。とうもろこしの栄養は、ビタミンＢ群を含み、葉酸や食物繊維が多いです。