

# 食育だより

大塔中辺路給食センター

梅雨も本番、ジメジメ。ムシムシとした日が続いています。食中毒にも、十分気をつけたい季節です。学校では、プール水泳が始まりました。水泳は、とてもエネルギーを消費します。エネルギー不足で泳ぐのは、とても危険です。朝ごはんをしっかりと食べ、エネルギーをチャージしましょう。

## 暑さに負けない 体作りを！

急に気温が高くなると、夏ばてや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。ちょうど食欲が落ちやすい時期にもなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



### ★暑さに打ち勝つポイント

#### ★適度な運動



ウォーキングなどの軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さになれ、夏ばてや熱中症を防ぎます。

#### ★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は、夏ばて予防に役立ちます。

早寝。早起きを心がけましょう。エアコンを使うときには、冷やしすぎにご注意！

#### ★しっかり睡眠



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクなどで塩分補給をします。スポーツドリンクにも砂糖が入っているので、飲み過ぎにはご注意ください！

#### ★こまめな水分補給



## 7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 夏の土用の丑の日!

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎ屋さんが「丑の日にうのつく食べ物を食べると夏負け（夏ばて）しない」といういつたえをもとに宣伝したのが始まりといわれています。



夏にうなぎを食べることは、理にかなったことです。うなぎには夏ばて予防や食欲がないときの食事にとりたいビタミンB群が豊富に含まれています。

食べ物を上手に食べて健康に過ごす、むかしから受けつがれてきたことには学ぶことが多いですね。



### おうち de COOKING

#### ゴーヤのつくだ煮 7月9日のこんだてより

##### 材料（1本分）

- ゴーヤ 1本（約130g）
- しょうゆ 25g（大さじ1と1/2）
- 砂糖 25g（大さじ3）
- 酢 25g（大さじ2）
- かつお節 5g
- ごま 10g（小さじ2）



##### 作り方

- ゴーヤは、種とわたを取り、2～3mmのうす切りにします。ゆでて、水気をよくしぼります。（一度ゆでると苦味がとれます）
- ①のゴーヤと、合わせておいた調味料をなべに入れて火をかけ、汁気がなくなるまで煮つめます。
- 仕上げにかつお節、ごまを加えてできあがり♪ ちりめんじゃこを入れてもおいしいです♪

### ちょい足して 野菜をとろう♪



#### カップめん + 野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんに加えましょう。食べごたえも、栄養もアップします♪