

「ぱくぱくだより」

7月号

(令和5年7月)

もうすぐ夏休みですね。子どもたちは、楽しみにしていますが、暑さで体調を崩しやすいです。元気に過ごすためにしっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。

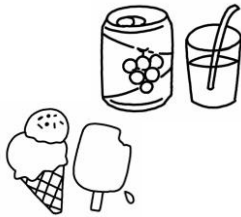
今月の給食目標

暑くても、もりもり食べよう

夏休みを元気に過ごす食生活のポイント



1日3食を
きちんと食べる



冷たいものの
とりすぎに注意



適度な水分補給
をする

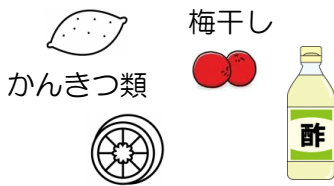


野菜を毎日
きちんととろう！

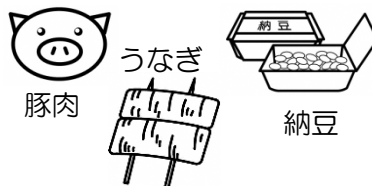
夏休みを元気に過ごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして、野菜も毎回の食事でするように心がけましょう。

夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミン B1 が豊富な食品をとります。ビタミン B1 は糖質からエネルギーが作られるときに必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。



あまい誘惑★スポーツドリンクの飲みすぎに注意！



市販のスポーツドリンクは、汗をかいた時に失われる体の中の塩分などを補給できるので、運動をした後に飲むのにとっても適しています。

しかし、あまくておいしいからといって、運動をした後でもないのに水やお茶の代わりにガブガブ飲むと、砂糖のとりすぎになってしまいます。

たとえば、「スポーツドリンクをコップ 1 杯飲んだら、あとはお茶にする」など、飲む量を決めておきましょう。

【手作りスポーツドリンク】

水 500ml に 1g の塩、そして好みの量の砂糖を入れると、手作りのスポーツドリンクができあがります。レモン汁を加えてもよいですね。**なるべくその日のうちに飲みきるようにしましょう！**



～7月12日（水）の給食から～

「豚肉・きのこ・海藻」を使って



沖縄料理「クファージュシー」

「クファ」は、沖縄の方言で「硬い」、「ジューシー」は「雑炊」という意味で、豚肉や野菜を具に入れ、豚だして炊き込んだ沖縄風炊き込みごはんのことです。

材料(4人分)

米：	2合
豚ばら肉：	100g
にんじん：	40g
こんにゃく：	50g
干し椎茸：	1～2枚
ひじき(乾燥)：	5g

(A)

しょうゆ：	大さじ 2
みりん：	大さじ 2
砂糖：	小さじ 2

作り方

- 1.米はといでザルに上げておく。豚ばら肉は 1.5cm 幅に切る。にんじんとこんにゃくはマッチ棒状に切る。干し椎茸、ひじきは水で戻す。椎茸は千切り。
- 2.炊飯器にといだ米と(A)を入れ、2 合の目盛りまで水を加える。
- 3.(2)の上に、豚肉、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ひじきをのせて通常通りに炊く。
- 4.炊き上がったらよく混ぜ合わせる。

組合せ:ゴーヤチャンプルー、もずくのスープなど

炊飯器に材料を入れれば 1 品できます。作る人にもありがたい「ジューシー」です。沖縄料理には、豚肉や海藻を使った料理がたくさんあります。この夏ぜひお試しください。