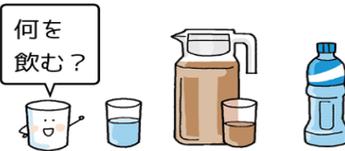


7月給食だより

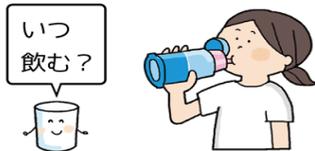
令和6年7月
新座市立栄小学校

一気に気温が上がり蒸し暑くなってきました。寒暖の差が激しいと、知らないうちに体のバランスが崩れて、体調が悪くなりがちです。早めの水分補給と、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活で、楽しく元気な夏休みを過ごしたいですね。

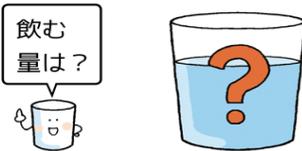
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水1L
・塩1～2g
・砂糖40～80g
・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

夏バテ予防の栄養素

ビタミンB1



ビタミンB2



クエン酸



2階配膳室前にもレシピを掲示しています。給食では出ていませんが、夏の暑さに負けないレシピ、「夏野菜のドライカレー」「ピシソワース」「さわやかミルク寒天&カルピスゼリー」です。

【夏野菜と豚肉のスタミナ炒め】(4名分)

サラダ油	4g	酒	1.6g	揚げ油	適量
にんにく	1.2g	テンメンジャン	10g	なす	200g
豚肉	120g	しょうゆ	4.8g	青ピーマン	24g
トウバンジャン	1.2g	塩	0.8g		
トマト	120g				
玉ねぎ	180g				

- ① ピーマンは乱切り、なすはまだらに皮をむき、油で揚げる
- ② 豚肉に酒・しょうゆをまぶしておく
- ③ にんにくを炒める
- ④ 豚肉を炒め、途中でトウバンジャンを入れる
- ⑤ 湯むきしたトマトと、くし切りした玉ねぎも入れて炒める
- ⑥ 調味料を入れて煮込む
- ⑦ ⑥の味を確認して、なす・ピーマンを入れて炒め合わせる

太陽をたくさん浴びた栄養
たっぷりの夏野菜を食べて
元気に過ごしましょう♪

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。