



7月給食だより

令和5年6月30日

陸別町給食センター

夏の食事について

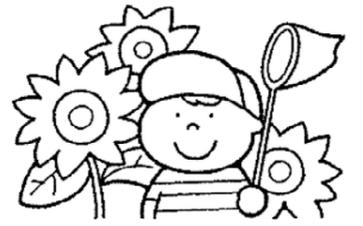
少しずつ日差しも強く、気温や湿度が高くなる季節になってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に

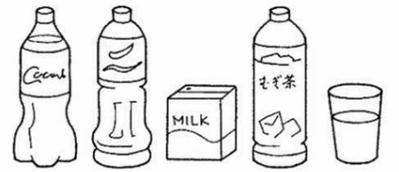
水分補給はこまめにしよう！

水分補給は何を飲む？



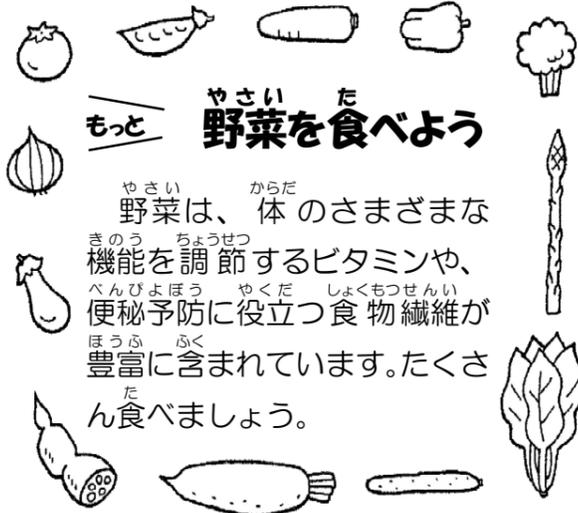
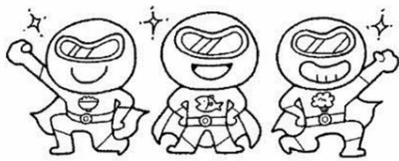
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

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飲むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかりと食べて夏ばて予防！

暑いからといって冷たいものばかり食べたり、1食抜いた食生活をしているとさらに元気がなくなり、夏ばてにつながります。朝・昼・晩の1日3回の食事を毎日バランスよく食べるように心がけましょう。

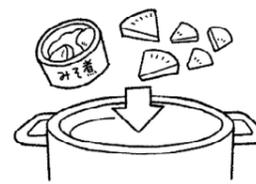


野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちよいとで野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

献立のお知らせ

6日：なすのミートソーススパゲティ

夏に旬のなすを使ったミートソースです。なすの皮には、体の中をさび付かせるのを防ぐ働き(抗酸化作用)をもつナスニンという色素が含まれ、老化予防やがんの予防効果が期待されています。

なすは油でいためたり、揚げたりすると、まろやかでおいしくなります。給食では、一度素揚げしてからミートソースと一緒に煮込んで作ります。



7日：七夕給食

七夕は季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。七夕には、「そうめん」を食べて無病息災を願う風習があります。また、そうめんには、機織りの糸や天の川に見立てるという意味もあります。給食では、『ちらし寿司』と『そうめん汁』で七夕を祝います。



24日：鹿ジングスカン

陸別町の特産品である鹿肉をたっぷり使ったジングスカンです。給食では、しょうがやんにんにく、りんごなどを使いタレから手作りします。鹿肉は加熱すると食感がかたくなってしまいますが、2mmのスライスにすることでかたさを抑え、子どもたちが食べやすくなるようにしています。

鉄分とたんぱく質が豊富な鹿肉を食べてスタミナをつけ、暑い夏を乗り切りましょう！