

# 給食だより

7月号

下諏訪中学校給食室

プールが始まり、夏らしい日が増えてきました。これからますます暑くなる夏を元気に過ごすために、夏バテにならないようにしましょう。夏バテの予防には、規則正しい生活習慣と、三食しっかりバランスよく食べることが大切です。

## ☆夏を元気に過ごす食事のポイント☆

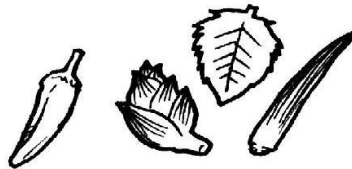
### 食欲をそそる工夫

#### 酸味を使ってさっぱり料理



レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど  
酢の利用：焼き魚に酢しょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

#### 香りでアクセントをつける



香りの野菜を加えて味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

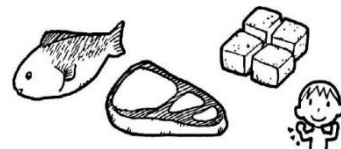
#### 冷たくして



スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

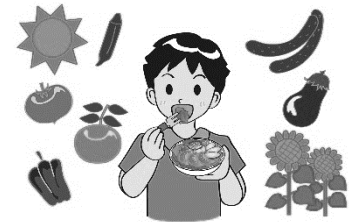
### 魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質なたんぱく質を摂ることが大切です。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにしましょう。



### 夏野菜を毎日たっぷり

『夏野菜』どのくらい知っていますか？トマト、ピーマン、なす、オクラ、とうもろこしなど旬の野菜を食べるようにしましょう。夏野菜は水分を多く含んでいるので、熱中症予防にも効果的です。油と一緒に食べると、カロテンの吸収率がアップするので、ドレッシングをかけて食べたり、油で炒めたりするのもおすすめです。



### 水分補給も忘れずに・・・

私たちの身体の60～70%は水分できています。暑さによってこの水分が少なくなると、体温が上がり、頭痛やめまいがおこり熱中症になってしまいます。人間にとって水分はとても大切なのです。

#### こんなとき水分をとろう！

- のどが乾く前や汗をかいた後。
- スポーツしているとき。
- お風呂に入る前と後。
- 寝る前。



#### \* 保護者の皆様へ \*

給食費の口座振替日は毎月5日です。集金額は月6,600円+振替手数料10円です。前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。