

7月 給食だより

令和6年6月26日

高岡市立戸出西部小学校

暑さが厳しくなると、体も疲れやすくなります。こんなとき、食べ物の種類がたよると体調を崩してしまいます。暑い夏に向けて、元気に過ごすことができるよう「バランスのとれた食事」を心がけましょう。



水分補給で熱中症を予防しましょう

コップでこまめに!



のどが乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。カフェインのない麦茶や水がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

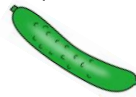
スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、塩分も補給するとよいでしょう。

食事からも水分補給をしよう! ~野菜や果物の水分の割合~

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事をしっかりとると、無意識のうちに水分補給ができます。朝食を抜くと、1日に必要な水分摂取量の約3分の1が不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



きゅうり 約95%



オクラ 約90%



ズッキーニ 約95%



トマト 約94%



なす 約93%



すいか 約90%



夏野菜のカレー



【材料 (4人分)】

- かぼちゃ・・・80g
- なす・・・80g
- ピーマン・・・20g
- 揚げ油・・・適量
- 豚肉スライス・・・35g
- じゃがいも・・・180g
- 玉ねぎ・・・200g
- にんじん・・・40g
- にんにく・・・1かけ
- サラダ油・・・小さじ1
- カレールウ・・・50g
- ウスターソース・・・小さじ2
- 塩、こしょう・・・少々

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大、なすはいちょう切り、ピーマンは角切りにする。
- ② じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ かぼちゃ、なす、ピーマンは、揚げ油で素揚げする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒めて香りを出す。
- ⑤ 豚肉を加えて炒める。
- ⑥ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ⑦ 水を入れて、材料を煮る。
- ⑧ カレールウを入れて、弱火で煮込む。
- ⑨ ③の野菜を加える。
- ⑩ ウスターソースを入れて、味を調える。

夏野菜を使ったカレーは、野菜をたっぷりとることができます。野菜を素揚げすることで、煮崩れすることなく、仕上がります。