

# 7月給食たより

H30年度7月  
岩出市学校給食共同調理場

## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

<p><b>いつ?</b></p> <p>朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p><b>何を?</b></p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p><b>どれくらい?</b></p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>	<p><b>運動などで大量に汗をかいたら?</b></p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p> <p>塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p>
--	---	---	--

## 7月の献立より

- 「とうもろこし」
  - ・・・紀の川市で採れた「みらい」という品種の甘いとうもろこしです。とうもろこしは、採れたてが一番おいしく甘みが強いので、生産農家の方が朝採りのとうもろこしを届けてくれます。
- 「七夕スープ」
  - ・・・七夕の行事食として七夕スープをします。大根、人参は短冊、いんげんは笹、オクラは夜空の星、ピーンは天の川に見立てています。
- 「冬瓜汁」
  - ・・・冬瓜は、夏に収穫される野菜ですが、冬まで鮮度を保ち食べることができるため「冬瓜」と書きます。特に水分が多く、夏の水分補給に効果がある食材です。
- 「岩出っカレーライス」
  - ・・・岩出市特産品の「ねごろ大唐」入りのカレーライスです。この時期しか味わえないカレーライスです。

## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいですね!

### こんな症状があったら、夏バテかも...

- だる** (ダル) - 授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。
- ほ** (ホ) - 体がだるくて、朝起きるのがつらい。
- いらぬい** (いらぬい) - おなかの調子が悪い。
- 食欲不振** - 食欲がわかない。

### 夏バテを防ぐ・治すためには...

- バランスよく食べる。
- とり過ぎ (とり過ぎ) - 冷たい物を取り過ぎない。
- 水分補給をこまめにする。
- エアコン - 冷房の設定温度に気をつける。

## きゅうり

夏の代表的な野菜のきゅうりの歴史は古く、今から56,000年前にはギリシャ、エジプト、インドなどで栽培されていました。日本では約1,500年前から栽培されていましたが、江戸時代までは完熟させてから食べていたため苦味が強く、人気がありませんでした。その後、品種改良され、成長が早く、歯ごたえも味も良いきゅうりができ、人気のある野菜になっていきました。

### おいしいきゅうりの選び方

イボが残っていて、チクチクする果実が硬くしっかりしている両端が硬い。曲がっていても味に違いはなし!

### 保存方法

袋に入れて野菜室へ。冷やし過ぎると傷みやすくなる。

長期保存の場合はスライスし、塩もみして軽く絞る、小分けして冷凍。冷蔵庫で自然解凍。(サラダには向き、酢の物などに)

### おいしい食べ方

両端は苦味成分があるので端から1cmを切り落とす。

まな板に塩を敷き、きゅうりを手で押さえずながら、ゴロゴロと転がす。これにより色が鮮やかになり、青臭さを抑えられる。

板すり

サラダ 酢の物 ピクルス もろきゅう 炒め物 蒸物 (だし汁+しょうゆ)