

きゅうしょくだより

令和5年

稻美町

いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をじ�がけましょう。一日の疲れをとるために夜はしっかり寝て、楽しく夏休みを迎えてましょう。



夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身のけんたい感(だるさ)、心拍数や食欲の低下、頭痛、めまい、食欲不振などです。暑い夏を乗り切るために夏ばての対策をえていましょう!

夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しすく
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



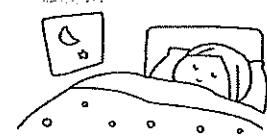
主食、生菜、副菜、汁物を
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物もとろう



冷たいもの(エスカリ等)
で、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



汗房がきいた部屋に
あといいることも
体温調節がスムーズにできます。

夏休み中に弁当食メニューをつくってみませんか？[7月に弁当に出るメニューです]

【材料(4人分)】

牛肉	200g	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適量	酒	大さじ1
土しょうが	ひとかけ	塩	少々
オニオン	50g	砂糖	小さじ1
ピーマン	200g	オイスター味	小さじ1
だけのこ(水煮)	80g	ごま油	小さじ1
干ししいたけ	10g		

【作り方】

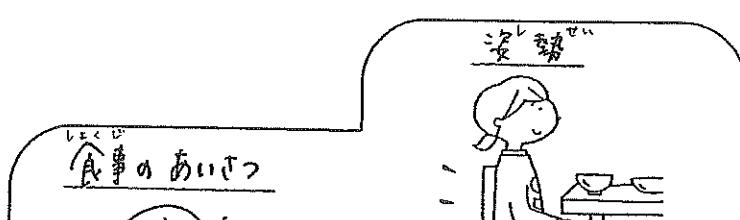
- 干ししいたけを浸水しておく
- 牛肉は太めのせん切り、にんじん、ピーマン、だけのこ、干ししいたけはせん切り、しょうがはみじん切りにする
- フライパンに油をひき、しょうがを炒めて香りを出す
- 牛肉、野菜を順に炒め、調味料を加える



7月の給食目標

正しい食べ方をしよう

食事マナーを守った、正しい食べ方をしましょう。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

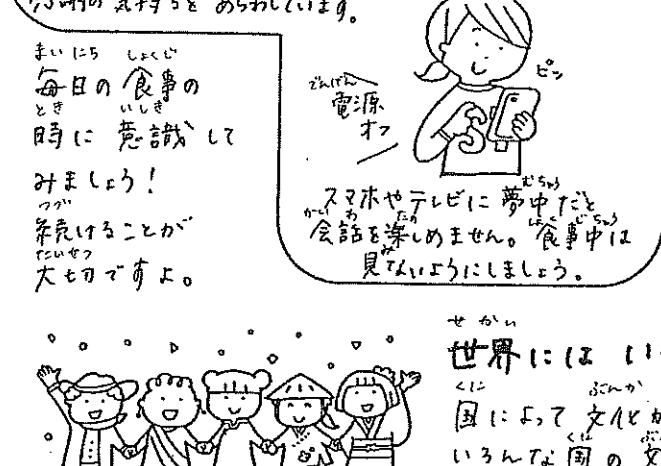


食事のあいさつ



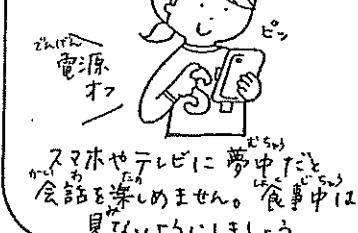
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけましょう。

スマホやテレビは見ない

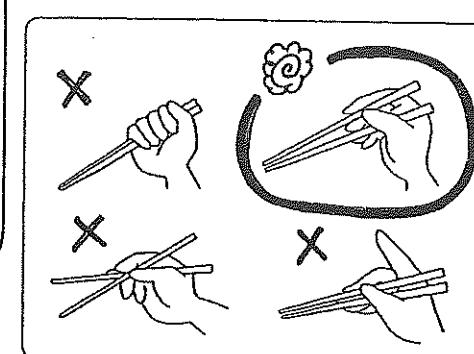


毎日の食事の時に意識して

みましょう！
年寄れことが大切ですよ。

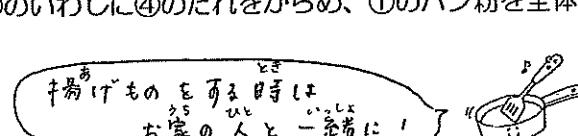


スマホやテレビに夢中だと食話を楽しめません。食事中には見ていいようにしましょう。



8月4日、5日の学校給食展で
「豆つまみゲーム」をするので

ぜひ
チャレンジしてね。



【材料(4人分)】

A	いわし開き 土しょうが しょうゆ 酒	ひとかけ 大さじ1 大さじ1 大さじ1
B	かたくり粉 揚げ油 ウスター味 砂糖 パン粉	適量 適量 大さじ1と1/2 大さじ2 30g

【作り方】

- パン粉をフライパンできつね色になるまで煎る(弱火)
- いわしにAで下味をつける
- ②にかたくり粉をまぶし、油で揚げる
- Bを鍋にいれひと煮立ちさせる
- ③のいわしに④のたれをからめ、①のパン粉を全体にまぶす

