



大津市食育推進
キャラクター
「おぜんちゃん」

らんちたいむ

令和3年7月号
大津市教育委員会

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明けると、暑さが本格的になります。気温が上昇する時期は、暑さに体が慣れていないために体が疲れやすくなったり、食欲も低下しやすくなったりします。暑い夏を元気に過ごせるように、いくつかのポイントをお伝えします。

夏を元気に過ごすためのポイント

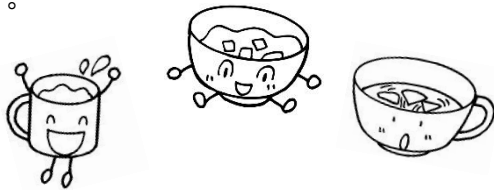
ポイント1 上手に水分補給をしよう

私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



☆食事から☆

汁物をはじめ、ごはんやおかずなど、朝・昼・夕の食事からも水分を摂ることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。



☆スポーツの時は☆

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。



ポイント2 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は水分をたくさん含んでいます。

そのため、ほてった体を内側から冷やしたり、汗で失われがちな、水分やミネラルを補給したりする役割があります。

きゅうりやナス、トマトなど夏野菜を毎日の食事に上手に取り入れてみましょう。

7月の給食では、
たくさんの夏野菜を使っています！



ポイント3 夏バテをしないようにしよう

夏は暑くて、あっさりとした食事をすませてしまいがちです。しかし、偏った食事ばかりになるとスタミナがなくなってしまう、夏バテになってしまうこともあります。豚肉や納豆などビタミンB₁を含む食品と玉ねぎやにんにく、にらなどのアリシンを含む食品を一緒にとるとよいといわれています。



納豆に青ねぎをのせて、
朝食の一品に！



豚肉をにんにくといっしょに
ソテーしてみては！



7月の瀬田中学校おすすめカレー

暑い夏を乗り切ろう！夏野菜カレー



材料

(約4人分) ※小学校(中学年)の量です。

・豚ひき肉	120g	
・トマト	40g	
・かぼちゃ	80g	
・カラーピーマン	40g	
・オクラ	20g	
・たまねぎ	120g	
・油	小さじ 1/2	
・水	500ml	
・カレールウ	50g	} A
・カレー粉	小さじ 1/4	
・ウスターソース	小さじ 2	
・ケチャップ	小さじ 2	

作り方

- ① オクラはゆがいて半分に斜め切り、トマトは角切り、かぼちゃはいちょう切り、カラーピーマンは1cm幅、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、たまねぎを加えてよく炒める。トマト・かぼちゃ・カラーピーマンを入れて炒め、水を加えて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、Aの調味料を入れて煮込み、オクラを加えたらできあがり。



☆ 「白ごはん(大津産米)」について ☆

6月中旬から、給食で提供している「白ごはん(大津産米)」はいかがでしょうか? 「キヌヒカリ」という品種のお米を使用しています。

「キヌヒカリ」は、炊きあがりのごはんの粒が絹のように美しく、つややかであることから名づけられました。大津でとれたおいしいお米を味わってくださいね。

