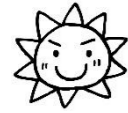


# 給食だより

令和4年度  
八千代市学校給食センター  
【夏休み号・中学校版】

もうすぐ待ちに待った夏休みです。長い休みになりますが、今までと同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけてください。そして楽しく、有意義な夏休みを過ごして、2学期からも元気いっぱいな生活が送れるようにしましょう。



## 夏バテ予防は食生活から！



夏バテとは、夏に起こりやすい、まんせい疲労のひとつです。特に汗をかくと、水分不足で体の中にあるミネラルのバランスがくずれ、これが夏バテの原因になります。

### 3食

時間を決めて  
食べよう

食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ると、栄養不足になってしまい、夏バテをおこしやすくなります。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかりと食べましょう。給食を思い出しながら、主食(ご飯・パン) + 主菜(肉・魚) + 副菜(ソテー・おひたし)をなるべくそろえた食事を心がけましょう。

特に朝は、脳みそがエネルギー不足になっているので、体温を上げて動ける体になり、脳の働きが活発になる朝ごはんをしっかりと食べてください。



### しっかりと 水分補給を しよう



体の中にはたくさんの水分が含まれています。汗をかく夏場は、体の中の水分が減りやすいので、こまめに水分補給をしましょう。普段は、水や麦茶、牛乳などを飲み、運動などで汗を多くかく時は、薄めたスポーツ飲料や、ミネラル類などが豊富な飲み物などがおすすめです。



甘いジュースなどを飲み過ぎると、糖分の取り過ぎになってしまうので、清涼飲料水の取り過ぎには十分気を付けましょう。

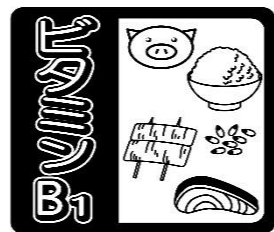


### ビタミン をとろう



暑い夏こそ、体の抵抗力を高めるビタミン A や、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミン C をしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマト、かぼちゃなど色の濃い野菜(緑黄色野菜)ほど、ビタミンが豊富に含まれています。またトマトなどは、水分も多く含まれているので、水分補給にも役立ちます。

他にも、暑さを乗り切るために、ビタミン B1 をあわせてとることも大切です。このビタミン B1 が体の中で上手に働き、エネルギーが効率よくできると、疲労回復を助けてくれます。



## 夏場に起きやすい食中毒に注意！

食中毒を予防するため、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかりと手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱するなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。

### 食中毒予防の 三原則



つけない

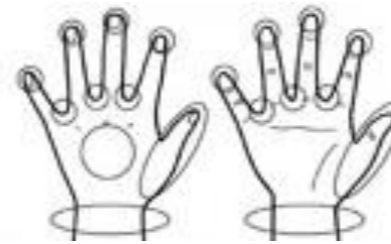


増やさない



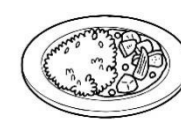
やっつける

### 手洗いで洗い残してしまいやすい所



○で囲んだ部分は  
重点的にきれいに  
洗いましょう

きれいな手になったら、家族や自分にご飯を作ってみてください。楽しい夏休みの思い出が、きっとひとつ増えますよ。



市内統一コーナー



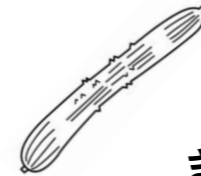
## 野菜パクパク 元気モリモリ



「やっち」

### きゅうり

きゅうりは、ナトリウムを排泄させるカリウムの働きにより、利尿を促し、体のむくみや疲労回復の効果があります。夏野菜のひとつなので、たくさん食べて夏バテしないようにしましょう。



おすすめ給食レシピ

### きゅうりの土佐漬け

～作り方～

- ① きゅうりは小さめの乱切りにして、ふり塩をする。
- ② しょうがをみじん切りにする。
- ③ Aを火にかけて、みりんを煮切り、さましておく。
- ④ きゅうりの水分を切り、Aと合わせる。
- ⑤ ④とかつおぶしとごまを混ぜて、器に盛る。

※給食では、きゅうりもゆでて、さましてから調理しています。

～材料(4人分)～

- きゅうり……………1本(100g)
- 塩……………少々
- しょうが……………ひとかけ
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 白いりごま……………小さじ1強
- かつおぶし(糸削り)……3g

生のまま味噌をつけて食べたり、サラダ、かつぱ巻き、漬物、ピクルス、酢の物などいろいろな料理に使われ、日常的に親しまれています。給食でも様々な味付けで調理しますが、土佐漬けも人気メニューのひとつです。

市教研給食部会では、「野菜パクパク 元気モリモリ」というコーナーで、八千代市の農産物について紹介しています。