

ぱくぱく だより

2021年
7月号



梅雨明けが近づき、気温の高い日が多くなってきました。夏は、もうすぐそこまで来ています。暑い夏を元気に過ごすためにも、熱中症予防の4つのポイントに気を付け、暑さに負けない身体作りを心掛けましょう。

①喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。子ども達は大人よりも新陳代謝が活発なため、汗や尿で体内の水分が失われやすいです。

②水分補給は常温の飲み物を心掛けましょう。冷たい飲み物の摂り過ぎは冷えの原因になります。③ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意。砂糖や甘味料を多く含む飲料は、血糖値が上がり食欲低下につながります。

《給食室より》

6~9月の夏場は、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも衛生管理のポイントを再度見直して、食中毒を防ぎましょう。食中毒予防のポイントは「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

「つけない」：手洗いを徹底し、調理器具を清潔に保ちましょう。

「増やさない」：調理の際には出来上がる順番を考え、食品を室温に放置するのはやめましょう。

「やっつける」：加熱をする際には、食材の中心温度が75℃以上になるようにしっかり加熱しましょう。

今月の 二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月6日頃

梅雨明けで気温が急に上がって、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (たいしょ) 7月22日

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

《毎月19日は食育の日です》

水分の多い食材を活用しよう

夏は水分の多い食材を上手に取り入れ、食事からも水分を摂りましょう。

トマト

体にたまった熱を冷まします。また、夏の紫外線による肌の酸化を回復してくれます。



オクラ

ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を助けてくれます。疲労回復の効果があります。



スイカ

体のむくみやだるさ、食欲不振を改善してくれ、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。



こんにやく

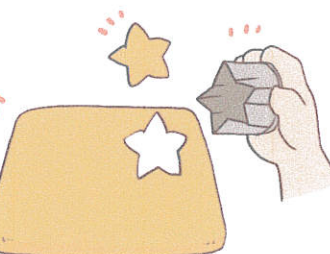
摂りすぎた塩分を排出してくれる役割があります。食物繊維が豊富で、便秘に効果があります。



お星様クッキー

《約20~30枚分》

- ・薄力粉・・・90g (ふるっておく)
- ・てんさい糖・・・35g
- ・無塩バター・・・45g (常温に戻しておく)
- ・卵・・・1/2個 (常温に戻しておく)



《作り方》

- ①ボウルにバター、てんさい糖を入れホイッパーで白っぽくなるまですり混ぜます。
- ②溶いた卵を数回に分けて加え、その都度しっかりと混ぜ合わせます。
- ③粉を加え、さっくり粉気がなくなるまで混ぜ合わせます。
- ④ラップに包み、冷蔵庫で最低1時間寝かせます。
- ⑤麺棒で6mmに伸ばし、型抜きで星形に抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べ焼成します。(170℃10~15分)



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社ミールケア